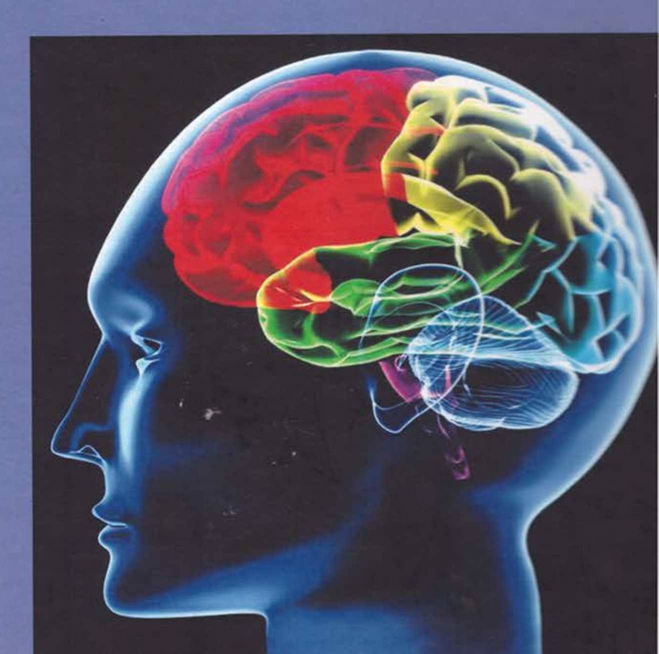
Профессиональное образование

Н. С. Ефимова

Основы общей психологии





Н. С. Ефимова

ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования

Москва
ИД «ФОРУМ» - ИНФРА-М
2013

УДК 159.9(075.32)
ББК 88.3я723
Е91

Рецензенты:
доктор психологических наук, профессор, за», лабораторией
профессионального развития личности
Психологического института РАО *Л. М. Митина,*
доктор психологических наук, зав. лабораторией психологических
проблем детей с ограниченными возможностями
адаптации МГППУ *И. В. Вачков*

Ефимова Н. С.
Е91 Основы общей психологии: учебник / Н. С. Ефимова. — М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2013. — 288 с.: ил. — (Профессиональное образование).

ISBN 978-5-8199-0301-8 (ИД «ФОРУМ»)
ISBN 978-5-16-002846-0 (ИНФРА-М)

Учебник написан в соответствии с программой для студентов учреждений среднего профессионального образования. В нем с учетом современных достижений психолого-педагогической науки рассматриваются общие вопросы психологии, психические процессы, состояния и свойства, эмоционально-волевая сфера личности, ее индивидуальные особенности.

В учебнике предлагаются практические работы для самостоятельных исследований и изучения собственных психических процессов с целью самопознания и саморазвития.

Предназначен для студентов психолого-педагогических специальностей средних специальных учебных заведений, а также для всех интересующихся психологией.

УДК 159.9(075.32)
ББК 88.3я723

ISBN 978-5-8199-0301-8 (ИД «ФОРУМ»)
ISBN 978-5-16-002846-0 (ИНФРА-М)

© Н С. Ефимова, 2013
© ИД «ФОРУМ», 2013

Предисловие

Содержание данного учебника, с одной стороны, является введением в психологическую науку, с другой — дает возможность для решения конкретных задач теоретической подготовки студента к его профессиональной работе, сообщая необходимые знания о природе и закономерностях основных психических процессов и психологических особенностей личности.

Курс состоит из трех частей:

I. Основы общей психологии.

II. Психические процессы человека.

III. Психологические свойства личности.

Содержание первой части нацелено на формирование у студентов адекватного представления о предмете, методах и задачах психологии, ее месте среди других наук о человеке, ее базовых категориях и понятиях, об основных методологических и исследовательских проблемах и путях их решения.

Вторая часть курса направлена на изучение психических процессов: познавательных и эмоционально-волевых. Большое внимание уделяется рассмотрению специфики познавательных процессов (ощущения, восприятия, мышления), а также психических процессов (памяти, внимания, воображения).

Третья часть учебника посвящена изучению психологических свойств личности. В нее включен анализ индивидуальных особенностей личности (способностей, темперамента, характера) и потребностно-мотивационной ее сферы. Рассмотрены также основные теоретические подходы к пониманию психологического строения и закономерностей развития личности.

Каждую главу учебника завершают:

- выводы, в которых кратко подводятся итоги рассмотрения теоретического материала; важно их запомнить и уметь прокомментировать;
- задания для самостоятельной работы, позволяющие теоретические знания преобразовать в практический опыт;

- контрольные вопросы по теме для проверки усвоения теории;
- краткий список литературы, необходимый для более глубокого изучения темы главы.

В конце учебника даны основные понятия курса. В приложении предлагаются практические работы для самостоятельных исследований и изучения собственных психических процессов с целью самопознания и саморазвития.

Приступая к изучению курса «Основы психологии», необходимо понимать, что душевный мир человека сложен, многомерен, изменчив и не все можно изложить аксиоматически. Предлагаемые в тексте задания и упражнения рассчитаны также на то, чтобы читатель смог задуматься и поразмышлять над сложным миром психических явлений.

Хотелось бы надеяться, что содержание учебника будет использоваться творчески применительно к решению задач образования и самовоспитания.

Часть 1
ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

Три качества – обширные знания, привычка мыслить и благородство чувств – необходимы для того, чтобы человек был образованным в полном смысле.

Н. Г. Чернышевский

Глава 1
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ

1. Предмет изучения психологии, ее задачи

Термин «психология» состоит из двух древнегреческих слов: «psyche» — душа, «logos» — наука, учение, то есть психология — это «наука о душе».

Своим названием и первым определением психология обязана греческой мифологии. Эрот, сын Афродиты, влюбился в очень красивую девушку Психею. Афродита была недовольна выбором сына и приложила все усилия, чтобы разлучить влюбленных. Однако Эрот и Психея преодолели все преграды, их любовь победила. Для греков этот миф был образцом истиной любви, высшей реализацией человеческой души. Психея стала символом души, ищущей свой идеал.

Само слово «психология», хотя и встречалось в литературе еще в X веке, но как обозначение науки о душе было введено немецким философом X. Вольфом только в XVIII веке (в книгах «Рациональная психология» и «Эмпирическая психология»). Психология — молодая отрасль знаний, которая выделилась в самостоятельную науку в середине XIX века. Она динамична и перспективна, поскольку отвечает на запросы современного социального и экономического прогресса, предполагающего совершенствование людей и их психики. Современная наука использует слово «душа» как синоним термина «психика».

Психология – ***наука о закономерностях возникновения, развития и функционирования психики и сознания человека.***

В свою очередь, **психика** — это свойство головного мозга, обеспечивающее человеку и животным способность отражать

воздействия предметов и явлений реального мира. Сознание — высшая форма психики человека, продукт общественно-исторического развития.

Известный психолог конца XIX — начала XX века Г. Эббингауз писал: «У психологии огромная предыстория и короткая история». Под историей имеется в виду период становления психологии, который ознаменовался выделением ее из философии, сближением с естественными науками и организацией собственного экспериментального метода.

В истории психологии можно выделить следующие основные этапы изучения психического:

- развитие представлений о психических явлениях в рамках учения о душе (с древности до XVII века);
- развитие представлений о психике в философских учениях (начало XVII века — середина XIX века);
- развитие психологических знаний в системе психологии как самостоятельной науки (с середины XIX века по настоящее время).

Предмет изучения современной психологии — психические процессы, психические состояния, психические свойства личности (схема 1).

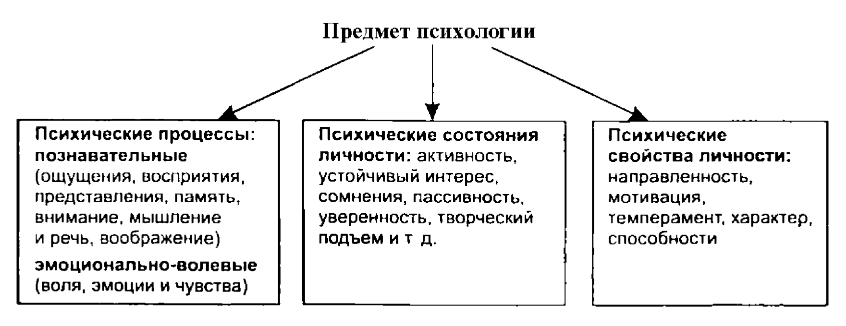


Схема 1. Предмет изучения современной психологии

Психические процессы включают три основные стороны душевной жизни: познание, чувства и волю. К познавательным процессам относятся: ощущение, восприятие, память, внимание, мышление, воображение; с их помощью мы постигаем мир и самих себя. Чувства, эмоции отражают переживание человеком отношения к явлениям окружающего мира, событиям своей жизни. Воля обеспечивает регуляцию поведения.

Психические состояния личности — целостные ее проявления, отражающие общий внутренний настрой, характеризующий уровень ее активности. К ним относятся, например: любознательность, собранность, рассеянность, пассивность, уверенность и т. д.

Психические свойства личности — устойчивые психические ее особенности: направленность, мотивация, темперамент, характер, способности.

Единство всех сторон психической жизни человека проявляется в его активности — основе поведения и взаимодействия с окружающей средой. Важнейшей формой активности является **деятельность.** Ее основные виды: общение, игра, учение и труд. В деятельности формируются основные свойства личности, развиваются ее способности.

Итак, **психология — наука, изучающая закономерности проявления и развития психики как специфической формы отражения действительности.**

Психика человека обеспечивает внутреннюю регуляцию его активности, выражающуюся в поведении и деятельности.

Поэтому **основными задачами современной психологии** являются:

- изучение качественных (структурных) особенностей психических явлений и процессов;
- анализ формирования и развития психических явлений в деятельности и в условиях жизни в целом;
- изучение физиологических механизмов, лежащих в основе психических явлений;
- содействие планомерному внедрению психологических знаний в практику.

Включение психологической науки в решение практических задач существенно изменяет и особенности развития ее теории. Задачи, решение которых требует психологической компетентности, возникают во всех сферах жизни общества, определяясь возрастающей ролью так называемого человеческого фактора, учитывающего широкий круг социально-психологических, психологических и психофизиологических свойств человека, проявляемых в его жизнедеятельности. В настоящее время психология имеет достаточно разветвленную структуру, охватывающую различные аспекты изучения жизнедеятельности человека в системе государственного управления, образования, медицины, спорта и т. д.

2. Отрасли психологии

Определенное представление о психике дает человеку и его собственный жизненный опыт. Поэтому можно выделить научную и житейскую психологию. **Житейскую психологию** составляют психологические знания, почерпнутые из обыденной жизни. Каждый человек в какой-то мере психолог, поскольку имеет свой жизненный опыт. **Научная психология** — это система устойчивых психологических знаний, полученных в процессе теоретического и экспериментального исследования.

Современная психологическая наука представляет собой широко разветвленную область знаний о психике как особом свойстве высокоорганизованной материи, способном отражать объективную реальность в форме психических явлений. Научная психология разделяется на **фундаментальную** и **прикладную** (схема 2).

Фундаментальная психология	**Прикладная психология**
• Общая психология	• Педагогическая психология
• Психология личности	• Клиническая психология
• Дифференциальная психология	• Юридическая психология
• Психофизиология	• Экономическая психология
• Нейропсихология	• Политическая психология
• Социальная психология	• Психология религии
• Возрастная психология	• Психология спорта
• Специальная психология	• Психология труда
• Зоопсихология	• Военная психология
• Сравнительная психология	• Космическая психология

Схема 2. Отрасли современной психологии

Фундаментальная психология изучает психические явления, характерные для человека (или животных) в целом, общие психологические закономерности, имеющие место во всех сферах психической жизни.

Отрасли фундаментальной психологии:

- **общая психология** изучает теоретические и методологические основы предмета психологии, принципы построения психологических знаний; она исследует общие свойства и закономерности функционирования психики взрослого человека, познавательных и эмоциональных процессов, регуляции деятельности и психических состояний личности. Общая психология — фундамент психологических знаний,

поскольку без усвоения ее понятий, законов и механизмов функционирования психического невозможно понимание специфики конкретных ее отраслей;

- **психология личности** занимается изучением социально обусловленных качеств человека, общих закономерностей развития его способностей, темперамента, характера, мотивации, самосознания;
- **дифференциальная психология** (или психология индивидуальных различий) исследует индивидуальные психофизиологические различия между людьми, отдельные свойства высшей нервной деятельности и их проявления в поведении;
- **психофизиология** изучает взаимосвязь психики с физиологическими процессами организма и деятельностью центральной нервной системы. Особый научный интерес представляет исследование физиологических механизмов деятельности мозга, обусловливающих возникновение психических процессов, состояний, свойств человека;
- **нейропсихология** занимается изучением анатомо-физиологических основ высших психических функций. Специалисты исследуют нейронные процессы в головном мозгу человека, лежащие в основе восприятия, памяти, воображения, мышления, внимания, эмоций;
- **социальная психология** изучает закономерности поведения и деятельности людей, обусловленные фактом их включения в социальные группы, а также психологические характеристики самих этих групп;
- **психология развития** (или возрастная психология) изучает общие закономерности развития различных психических процессов и качеств личности. В психологии развития выделяют детскую психологию, психологию подростка, психологию юности, психологию взрослого человека, геронтопсихологию (психологию старости);
- **специальная психология** (или психология аномального развития) занимается изучением психологических проблем, связанных с отклонениями от нормального развития. Она состоит из нескольких разделов: **олигофренопсихология** изучает патологию психического развития, связанную с врожденными дефектами мозга; **сурдопсихология** — психологию развития ребенка при серьезных дефектах слуха; **тифлопси-**

хология — психологию развития слабовидящих и незрячих детей; **патопсихология** — болезненные изменения в психике, закономерности нарушения психической деятельности и свойств личности при психических заболеваниях;

- **зоопсихология** — наука о психике животных, о проявлениях и закономерностях психического отражения, врожденных и приобретенных формах их поведения;
- **сравнительная психология** занимается изучением общего и различного в психической деятельности человека и животных, проблемы соотношения социального и биологического в поведении человека.

Прикладная психология исследует общие психологические проблемы, характерные для конкретных сфер профессиональной деятельности людей.

Отрасли прикладной психологии:

- **педагогическая психология** — наука о закономерностях обучения и воспитания человека. К ее разделам относятся: психология обучения и воспитания, психология учителя, психология учебно-воспитательной работы с детьми, имеющими отклонения в психике. В педагогической психологии рассматриваются проблемы управления процессом усвоения знаний, приемов и навыков интеллектуальной деятельности; выявляются психологические факторы, влияющие на успешность процесса обучения, формирования мышления учащихся; изучаются проблемы взаимоотношений учащихся друг с другом, взаимоотношения между педагогами и учащимися, а также педагогами и родителями; исследуются индивидуальные психологические различия учащихся;
- **клиническая психология** изучает психические проявления при различных заболеваниях, роль психики в возникновении и протекании болезней, их лечении, а также в предупреждении болезней и укреплении здоровья;
- **юридическая психология** занимается приложением психологических знаний к сфере регулируемых правом отношений. Подразделяется на правовую, превентивную и оперативно-розыскную, а также судебную, криминальную и пенитенциарную (или исправительную) психологию;
- **экономическая психология** изучает вопросы, связанные с экономическими отношениями между людьми. Специалисты исследуют проблемы рынка, спроса и предложения,

психологию маркетинга и рекламы. Важное место в экономической психологии занимает психология торговли, которая изучает психологические проблемы взаимодействия продавца и покупателя, обслуживания клиентов;

- **политическая психология** — область психологии, изучающая психологические компоненты (настроения, мнения, чувства, ценностные ориентации и т. п.) политической жизни общества, которые формируются и проявляются на уровне политического сознания наций, классов, социальных групп, правительств, индивидов и реализуются в их конкретных политических действиях. К ее проблемам относятся: психология пропаганды и агитации, имиджа политического деятеля и власти, массовых социально-психологических процессов;
- **психология религии** исследует психологические проблемы религиозного сознания, представления и чувства верующих людей;
- **психология спорта** рассматривает психологические особенности личности и деятельности спортсменов, условия и средства эффективного тренировочного процесса, а также психологические проблемы, связанные с соревнованиями;
- **психология труда** исследует психологические особенности трудовой деятельности человека, психологические основы научной организации труда. В задачу специалистов входит изучение психологических особенностей людей в связи с их профессиональной деятельностью, закономерностей формирования трудовых умений и навыков, выяснение роли влияния производственной обстановки на состояние человека и эффективность его деятельности. Психология труда включает в себя ряд отраслей психологического знания: инженерную, авиационную, космическую, военную психологию.

Для современной психологии в целом характерен процесс дифференциации. Этот процесс вызывает значительную разветвленность психологии на отдельные отрасли. Часто они довольно сильно расходятся, сохраняя при этом общий предмет исследования — факты, закономерности, механизмы психики как особой формы жизнедеятельности.

Дифференциация психологии дополняется встречным процессом интеграции. Интеграция позволяет психологии поддер-

живать связь со всеми остальными науками. Например, через инженерную психологию — с техническими науками, через педагогическую психологию — с педагогикой, через социальную психологию — с общественными и социальными науками, через юридическую психологию — с отраслями права и т. д.

3. Методологические основы психологии

Каждая наука для того, чтобы развиваться, должна опираться на исходные положения, дающие правильные представления о феноменах, которые она изучает. В роли таких положений выступают методология и теория. Б. Ф. Ломов в книге «Методологические и теоретические проблемы психологии», характеризуя современное состояние науки, отмечает, что в настоящее время «резко возрастает потребность в дальнейшей разработке методологических проблем психологической науки и ее общей теории».

Методология (от греч. methodos — путь исследования или познания, logos — наука, учение) — учение об идейных позициях науки, логике ее построения, научных подходах исследования.

Наука представляет собой систему, состоящую из знаний, фактов, законов и методов их исследования. Методология носит всеобщий характер, но она конкретизируется применительно к различным сферам практической и теоретической деятельности. В психологии такой сферой является психика, исследование которой предполагает разработку соответствующих методов.

Выделяют три уровня методологии психологии: общую, специальную и частную (схема 3).

В качестве **общей методологии** психологической науки выступает диалектико-материалистический подход к пониманию окружающего мира, роли и места психики в нем.

Отечественная психологическая наука исходит из того, что:

1. Окружающий нас реальный мир материален.
2. Материя первична, сознание вторично.
3. Материя находится в непрерывном движении, развитии.
4. Окружающий мир и психика прошли длительный путь эволюции.

Частная методология психологии (конкретизация общих методологических подходов в связи со спецификой предмета отраслевой психологии)
Специальная методология психологии (принципы детерминизма, единства сознания и деятельности, развития, личностного подхода)
Общая методология психологии (диалектико-материалистический подход к пониманию окружающего мира, роли и места психики в нем)

Схема 3. Уровни методологии психологии

Специальную методологию психологии составляют принципы:

- **принцип детерминизма,** то есть причинной обусловленности психических явлений, это значит, что психика опосредуется естественными и социальными условиями и изменяется под их воздействием;
- **принцип единства сознания и деятельности** означает, что сознание возникает, развивается и проявляется в деятельности, которая является формой активности сознания, а само сознание обеспечивает активный характер деятельности;
- **принцип развития** позволяет рассматривать психику как продукт развития и в процессе развития;
- **принцип личностного подхода** ориентирует исследователей на изучение индивидуально- и социально-психологических особенностей человека.

Частной методологией психологической науки являются более конкретные психологические подходы, исходящие из общей методологии, отражающие специфику отраслей психологии.

4. Основные методы психологических исследований

Любая наука развивается динамично и прогрессивно, если она располагает, с одной стороны, теоретическими идеями, которые выдвигают ученые, а с другой — достаточно объективными, точными и надежными методами, позволяющими проверять эти идеи.

На протяжении длительного периода, вплоть до начала XX века, психология определялась как наука о душевных явлениях и

законах душевной жизни, составляющих субъективный мир человека (чувства, представления, мысли, желания). Ученые использовали субъективный метод, который заключался в описании явлений сознания в процессе самонаблюдения и получил название **«интроспекция».**

Интроспекция (от лат. introspecto — смотрю внутрь) — это особый способ самонаблюдения, наблюдения собственного сознания, восприятия своих переживаний.

Метод интроспекции, начиная с трудов Р. Декарта и Дж. Локка (XVII век) и до В. Вундта (конец XIX — начало XX века), был основным методом получения психологического знания, потому что существовало мнение, что сознание человека должно изучаться иначе, чем внешний мир. Создатели структурной психологии В. Вундт и Э. Титченер основной задачей полагали изучение «непосредственного опыта» человека. Понимая ограниченность метода интроспекции, Вундт впервые использовал приемы экспериментального исследования при организации целенаправленного самонаблюдения, для чего предпринимал специальные тренировки испытуемых: у них вырабатывался навык самоотчета о том, что они непосредственно осознают в момент предъявления раздражителя.

Кризис в психологии сознания был вызван результатами исследований в области невропатологии и психиатрии: Ж. Шарко и 3. Фрейд доказали, что у человека, кроме сознательных, существуют неосознаваемые психические явления.

Под влиянием идей Ч. Дарвина и И. П. Павлова французский психолог А. Пьерон (начало XX века) разрабатывает объективную психологию и выдвигает тезис о том, что живые существа имеют два фундаментальных свойства: способность ощущать и способность действовать. Он выразил мысль о необходимости рассматривать психику в единстве с наблюдаемой извне активностью живых существ. Одной из основных задач психологической науки стала разработка объективных методов исследования.

В современной психологии методы исследования условно делят на объективные, описательные и методы психологической помощи (схема 4). В процессе реализации исследовательских программ используется сочетание различных методов.

Объективные методы
- Наблюдение
- Эксперимент
- Тестирование
- Методы опроса (анкета, беседа)
- Контент-анализ

Описательные методы
- Самонаблюдение
- Эмпатическое слушание
- Идентификация
- Диалоговая беседа
- Биографический метод
- Интуиция

Методы психологической помощи
- Индивидуальные
- Групповые
- Семейные

Схема 4. Методы исследования в психологии

Ученые, разрабатывая методы психологического исследования, стремятся, чтобы с их помощью можно было получить объективный и достоверный материал, свободный от искажений, субъективного толкования и необоснованных выводов.

4.1. Объективные методы

Объективные методы, или методы, позволяющие получать результаты, которые не зависят (или зависят в малой степени) от личности исследователя. К ним относят: наблюдение, эксперимент, тестирование, методы опроса.

1. Разновидность наблюдения — **внешнее наблюдение** — это подчиненное исследовательской программе целенаправленное и систематическое восприятие поведения объекта(ов) с целью его последующего анализа и объяснения.

В таблице 1 представлены виды наблюдения, которые необходимо учитывать при планировании его программы.

Таблица 1. **Виды наблюдения и их характеристики**

Вид наблюдения	Характеристики
По контакту	Непосредственное (экспериментатор исследует сам) Опосредованное (используются готовые материалы)
По условиям деятельности	Полевое (естественные условия) Лабораторное (эксперимент)
По характеру взаимодействия с объектом	Открытое или скрытое Включенное или невключенное
По времени	Долговременное Кратковременное
По фиксации результатов	Констатирующее Оценивающее

Рассмотрим пример, на котором продемонстрируем некоторые виды наблюдения. Исследователями было проведено скрытое наблюдение, где измерялось расстояние между людьми в процессе общения. В центре комнаты стоял мужчина среднего роста. К нему подходили разные люди и спрашивали о чем-либо, при этом мужчины более высокого роста останавливались ближе, чем мужчины меньшего роста. У женщин, подходящих к наблюдаемому, была обратная тенденция: высокие женщины предпочитали держать большую дистанцию.

Итак, в данном случае характеристика наблюдения следующая: по контакту — *непосредственное* (экспериментатор исследует), по условиям деятельности — *лабораторное* (созданы экспериментальные условия), по характеру взаимодействия с объектом — *скрытое* (люди, подходившие к мужчине, не знали, что за ними наблюдают) и *невключенное* (сам экспериментатор не участвовал в процессе), по времени — *кратковременное* (небольшой промежуток времени), по фиксации результатов — *констатирующее* (фиксировалось расстояние между двумя малознакомыми собеседниками).

2. **Эксперимент** — метод получения информации о количественном и качественном изменениях показателей деятельности и поведения наблюдаемого объекта или наблюдаемых объектов в результате воздействия на него (них) контролируемых исследователем факторов.

В качестве объекта исследования в психологии может выступать животное и группы животных, человек и группы людей. Эксперимент основан на манипуляции независимыми переменными, влияющими на зависимую переменную. Независимая переменная — это условие, которое изменяет экспериментатор (например, количество людей на космической станции), а зависимая переменная — изменение в деятельности и поведении наблюдаемых объектов, возникающее при изменении независимой переменной (например, психическое состояние космонавтов).

Виды экспериментального исследования достаточно разнообразны (табл. 2).

В зависимости от характера экспериментальной ситуации выделяют лабораторный (проходит в специально созданных условиях) и естественный (среда остается обычной для исследуемого) эксперименты.

Таблица 2. **Виды эксперимента**

Характеристики	Вид эксперимента
Характер экспериментальной ситуации	Естественный Лабораторный
Степень вмешательства экспериментатора	Констатирующий Формирующий
Специфика задач	Научно-исследовательский эксперимент Эксперимент, ориентированный на решение практических задач
Проверка гипотезы	Пилотажный Решающий Контрольный Обучающий
Логика доказательства гипотез	Последовательный Параллельный Перекрестный

В зависимости от степени вмешательства экспериментатора в изучаемый объект(ы) эксперимент делят на констатирующий и формирующий. При формирующем эксперименте ставится цель не только установить закономерности изучаемого психического феномена, как при констатирующем эксперименте, но и использовать эти закономерности для достижения необходимых исследователю результатов. Чаще всего формирующий эксперимент применяется в педагогике.

В зависимости от специфики поставленных задач выделяют *научно-исследовательский эксперимент* и *эксперимент, ориентированный на решение практической задачи.*

Проверка гипотез может осуществляться в *пилотажном эксперименте,* когда изучаемая область неизвестна, система гипотез отсутствует. В *решающем эксперименте* есть две конкурирующие между собой гипотезы, необходимо доказать, какая из них является верной. *Контрольный эксперимент* проводится с целью проверки зависимостей. В ходе *обучающего эксперимента* происходит формирование психологических процессов, например, таких как память, внимание, мышление.

В зависимости от логической структуры доказательства гипотезы эксперимент деляг па *последовательный* (или *линейный), параллельный* и *перекрестный.* При параллельном эксперименте существует экспериментальная группа и контрольная, в которой

независимые переменные не изменяются. Доказательство же опирается на сравнение состояния экспериментальной и контрольной групп. В последовательном эксперименте изучается только один объект и доказательство основано на сравнении состояния этого объекта до начала воздействия и после него. При перекрестном эксперименте экспериментальная и контрольная группы меняются местами.

В общей психологии используются следующие экспериментальные методы:

- **структурно-аналитический метод** используется в лабораторных условиях, например, в психофизике, в исследованиях памяти, внимания, мышления;
- **экспериментально-генетический метод** применяется в возрастной и педагогической психологии. Например, с его помощью экспериментатор может исследовать происхождение и развитие у ребенка тех или иных функций;
- **лонгитюдное исследование** — длительное и систематическое изучение одних и тех же испытуемых, позволяющее определить возрастную и индивидуальную изменчивость фаз жизненного цикла человека;
- **экспериментально-патологический метод** (метод синдромного анализа) — с его помощью исследуют изменения, которые появляются в случае мозговых травм, патологии мозга и т. д. Данный метод важен для нейро- и патопсихологии.

3. **Тестирование** — метод изучения психологических свойств и состояний личности с помощью тестов. **Тесты** — это стандартизированные задания, требующие решения, ответа или описания.

Стандартизированные задания позволяют подвергнуть полученные ответы математико-статистической обработке и выявить характеристики, отличающие одного человека от другого или от других людей. Данные исследования могут сравниваться с результатами-нормами, которые получены при обследовании статистически значимой группы определенного возраста, пола, национальности, профессии и т. д.

Тестирование используется при:

- профессиональной ориентации и профессиональном отборе;
- изучении уровня усвоения знаний;
- оказании психологической помощи;
- изучении уровня индивидуального развития.

Количество и разнообразие различного рода тестов, опросников, шкал огромно. Одни из первых тестовых разработок принадлежат Ф. Гальтону, который применил их для измерения психических свойств и разработал метод математической статистики для анализа результатов исследования. Д. Кеттел создал «умственные тесты», Г. Эббингауз измерял память у школьников.

Основные виды тестов:

Тесты достижений показывают степень владения испытуемым конкретными знаниями, умениями и навыками.

Тесты интеллекта выявляют умственный потенциал. Критерием является набор понятий, терминов и логических отношений между ними.

Тесты креативности оценивают творческие способности личности.

Тесты личностные позволяют выявить различные стороны личности индивида: установки, ценности, отношения, эмоциональные, мотивационные, межличностные свойства, типичные формы поведения.

Тесты проективные позволяют сориентироваться в сложных свойствах личности, не поддающихся точной оценке.

4. Метод опроса применяется для получения от испытуемых необходимой информации на заранее подготовленные вопросы.

В зависимости от формы контакта исследователя и испытуемых опросы проводятся в виде **беседы** (интервью) или **анкетирования.**

Анкетирование — метод сбора исследуемых данных на основе опроса с помощью анкет. **Анкета** — объединенная единым замыслом (целью) система вопросов, направленных на выявление количественно-качественных характеристик предмета анализа.

Вопросы анкеты должны:

1. Отвечать исследовательской задаче.
2. Иметь ясную, конкретную и тактичную формулировку.
3. Одинаково пониматься всеми отвечающими.

Беседа — метод сбора фактов о психологических явлениях в процессе личного общения по специально составленной программе.

Беседа может быть:

а) стандартизированная (точно сформулированные вопросы задаются всем опрашиваемым);

б) нестандартизированная (вопросы задаются в свободной форме).

Успешность беседы зависит от:

а) степени ее подготовленности (наличие цели, плана беседы, учета возрастных и индивидуальных особенностей и условий ее проведения).

б) искренности даваемых ответов (наличие доверительности, такта исследователя, правильности постановки вопросов).

Беседа может быть индивидуальной и групповой, а анкетирование — очным и заочным.

В зависимости от носителя информации опрос может быть экспертным или массовым. При первом опрашиваются только эксперты. В зависимости от широты охвата возможен выборочный или сплошной опрос. Во втором случае он проводится со всеми представителями исследуемой группы или сообщества.

5. **Анализ результатов деятельности** как метод психологического исследования представляет собой целенаправленное исследование продуктов деятельности человека, позволяющее определить индивидуальные психологические особенности субъекта(ов) деятельности. Этот метод основан на теоретической установке о взаимосвязи внутренних психических процессов и внешних форм поведения и деятельности.

Объектами анализа могут быть сочинения на заданную тему, рисунки, результаты конструирования, поведение в заданной ситуации, практическая, теоретическая и литературная деятельность.

Анализируются временные, количественные и качественные показатели деятельности. К качественным показателям относят эффективность деятельности, надежность, безошибочность, разносторонность, своевременность, гибкость.

Разновидностями метода анализа результатов деятельности являются контент-анализ и графология.

Контент-анализ применяется для определения психологических особенностей автора текста по наиболее часто используемым им смысловым выражениям.

Графология как метод психологического исследования заключается в выявлении особенностей характера человека по его почерку.

Результаты, полученные с помощью объективных методов, как правило, обрабатываются математико-статистическими методами.

4.2. Описательные методы

Описательные методы или методы, ориентированные преимущественно на качественный анализ изучаемых явлений. Они в значительной степени зависят от личности исследователя, поэтому их еще называют субъективными.

1. **Разновидности наблюдения** — самонаблюдение, самоотчет, включенное наблюдение.

Метод самонаблюдения представляет собой наблюдение человека (исследователя) за внутренним планом собственной психической жизни с последующей фиксацией и анализом результатов.

С методом самонаблюдения тесно связан **метод самоотчета,** представляющий собой словесный или письменный отчет человека (исследователя) о результатах наблюдения за протеканием процессов внутренней психической жизни в соответствии с предложенным ему планом. **Включенное наблюдение** — метод, позволяющий исследователю реально участвовать в жизни и деятельности изучаемого объекта (группа, коллектив). Он позволяет более глубоко вникнуть во внутригрупповые процессы, но в то же время делает наблюдение более субъективным.

2. **Эмпатическое слушание** — проникновение во внутренний мир другого человека через активное слушание и сопереживание этому человеку в процессе беседы (метод разработан и предложен К. Роджерсом).

3. **Идентификация** — метод познания другого человека через образное отождествление себя с ним и принятие его позиции.

4. **Диалогическая беседа** — познание другого человека как равноправного субъекта диалога. В диалогической беседе, как правило, решаются не только диагностические задачи, но и психотерапевтические.

5. **Биографический метод** предполагает изучение психологических особенностей человека в процессе анализа истории его жизни.

6. **Интуиция** — неосознаваемое постижение мира другого человека, основанное на большом опыте общения с людьми.

Таким образом, описательные методы дополняют и обогащают объективные методы психологического познания.

4.3. Методы психологической помощи

Методы психологической помощи являются не только средством помощи человеку, но и позволяют проникнуть в интимные стороны человеческой психики и человеческих отношений. В обобщенном виде они также представляют исследовательский материал. Кроме того, именно практика психологической помощи позволяет совершенствовать методы психологического воздействия.

Условно методы психологической помощи делят на индивидуальные, групповые и семейные, которые используются в различных видах этой помощи (психотерапии алкоголизма, сексуальных дисгармоний, психотерапии семейных отношений и т. д.) и в работе с клиентом: психологическом консультировании, психологической коррекции, психотерапии, психологической реабилитации.

Выводы

1. Психология — наука, которая изучает закономерности проявления и развития психики как специфической формы отражения действительности. Психика человека обеспечивает внутреннюю регуляцию его активности, проявляющуюся в поведении и деятельности.

2. Предметом изучения современной психологии являются психические процессы (познавательные, эмоциональные, волевые), психические состояния (страх, уныние, бодрость, уверенность и т. д.), психические свойства личности (направленность, темперамент, способности, характер).

3. Современные отрасли психологии разделяются на **фундаментальные** (общая психология, психология личности, дифференциальная психология, психофизиология, нейропсихология, социальная психология, психология развития, специальная психология, зоопсихология, сравнительная психология) и **приклад-**

ные (психология труда, педагогическая психология, клиническая психология, юридическая психология, экономическая психология, политическая психология, психология религии, психология спорта).

4. Система взглядов об идейных позициях психологической науки, логике ее построения и исследования составляет ее **методологию.**

5. В современной психологии методы исследования условно делят на объективные (наблюдение, эксперимент, тестирование, контент-анализ), описательные (самонаблюдение, эмпатическое слушание, идентификация, диалогическая беседа, биографический метод) и методы психологической помощи (индивидуальные, групповые и семейные).

Задания для самостоятельной работы

1. Братья Стругацкие писали: «Конечно, бытие определяет сознание — это, как правило. Однако, к счастью, часто случается так, что сознание определяет бытие. Иначе мы до сих пор сидели бы в пещерах». Как вы понимаете данное высказывание? Приведите примеры в доказательство тезисов: «бытие определяет сознание», «сознание определяет бытие».

2. В рабочей тетради студента выполните практическую работу № 1 (см. приложение к разделу 1): заполните карту наблюдений (задание 1), составьте анкету с учетом основных требований к ее содержанию (задание 2). Тема анкеты может быть связана с любым интересующим вас исследовательским вопросом. Например: «Отношение молодежи к здоровому образу жизни», «Популярность какой-либо телевизионной программы», «Мотивация выбора специальности» и т. д. Опросите с помощью составленной вами анкеты не менее 20 человек. Сделайте количественный и качественный анализ.

Контрольные вопросы

1 Сравните смысл понятия «psyche» древних философов и точки зрения современных научных представлений

2 Объясните слова Г Эббингауза «У психологии огромная предыстория и короткая история»

3 В чем состоит разница между научной и житейской психологией?
4 Как вы представляете взаимодействие психологии и педагогики на современном этапе? Что для них является общим и что специфическим?
5 Каковы методологические принципы построения психологических исследований? Что дает психологу и педагогу-исследователю следование этим принципам?
6 Рассмотрите эксперимент как метод проверки гипотез В чем главное отличие естественного эксперимента от наблюдения? Выделите достоинства того и другого для исследований в школе
7 Что такое тест? Какие тесты вы знаете? Каким требованиям они должны отвечать?
8 Как вы представляете практическое использование знаний психологии в своей деятельности?

Рекомендуемая литература

1 *Выготский Л. С.* Исторический смысл психологического кризиса // Собр соч М , 1982 Т 1
2 *Гиппенрейгер Ю. Б.* Введение в общую психологию М , 1999
3 *Зинченко В. П., Моргунов Е. Б.* Человек развивающийся М , 1994
4 *Маклаков А. Г.* Общая психология СПб Питер, 2002
5 *Немов Р. С.* Психология В 2 кн М , 1994 Кн 1
6 *Петровский А. В.* Введение в психологию М , 1995
7 *Пономарев Я. А.* Методологическое введение в психологию М , 1983
8 *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии СПб Питер, 1999
9 *Слободчиков В. И., Исаев Е. И.* Психология человека М , 1995

Глава 2
ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ПРЕДМЕТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

1. Развитие психологических знаний в рамках учения о душе (с древности до XVII века)

Появление древних представлений об окружающем мире связано с **анимизмом** (от лат. anima — душа). Анимистическое мировоззрение наделяет каждый предмет душой, которая выступает источником движения и развития. Сновидения, галлюцинации, смерть — все эти факты натолкнули первобытных людей на мысль о существовании души как реального объекта в теле. Развился сложный культовый ритуал отношений с душами умерших, воздействия на души людей и животных, общения с духом — покровителем племени.

Как учение о душе психология возникла более двух тысяч лет тому назад в качестве основной части философских учений. Наиболее известен вклад в психологию древнегреческих философов. Они считали, что душа присутствует в природе везде, где есть движение и теплота. Революцией в умах стал переход от анимизма к **гилозоизму** (от греч. hyle — вещество, материя). Гилозоисты стали рассматривать душу (психику) с точки зрения естественнонаучных законов.

Гилозоист **Гераклит** (530—470 гг. до н. э.) ввел **идею развития как закона.** Он считал, что все сущее подвержено вечному изменению: «Наши тела и души текут как ручьи». Гераклиту космос явился в образе «вечно живого огня», а душа — в образе его искорки. Познание собственной души Гераклит считал одним из достойных занятий человека. Любимое его изречение: «Познай самого себя». Произведения Гераклита были трудны для пони-

мания, поэтому даже современники называли его «темным философом».

Афинский философ **Анаксагор** (500— 428 гг. до н. э.) выдвинул **идею организации** (системности). Он считал мир состоящим из бесчисленного множества качественно различных частиц и указывал, что началом, придающим процессам природы и человеческому поведению закономерный характер, является ум (нус).

Гиппократ (460—377 г. до н. э.) положил начало научной типологии, которая была использована современными учениями об индивидуальных различиях между людьми. Источник и причину различий Гиппократ искал внутри организма, душевные качества ставились в зависимость от телесных. Для медика важно было знать устройство живого организма, причины, от которых зависят здоровье и болезнь. Такой причиной Гиппократ считал пропорцию, в которой смешаны в организме различные «соки» (кровь, желчь, слизь). «Пропорция в смеси» впоследствии была названа **темпераментом.** С именем Гиппократа связывают дошедшие до наших дней названия четырех темпераментов: сангвинический (преобладает кровь), холерический (желтая желчь), меланхолический (черная желчь), флегматический (слизь).

Демокрит (460—370 гг. до н. э.) считал, что психика, как и вся природа, материальна. Душа состоит из атомов, только более тонких, чем те, которые составляют физические тела. Мир познается через органы чувств. Тончайшие, невидимые слепки отделяются от вещей и проникают в душу, оставляя на ней свой отпечаток. Демокрит также выдвинул идею **причинности,** впоследствии названной детерминизмом. Это был материалист и атеист. Он постоянно занимался анатомированием трупов животных. Одно время даже жил на кладбище. «Однажды, когда какие-то юноши, — рассказывает сатирик II века н. э. Лукиан, — захотели попугать его ради шутки и, нарядившись покойниками, надев черные платья и личины, изображающие черепа, окружили его плотной толпой, то он не только не испугался их представления, но и не взглянул на них, а сказал, продолжая писать: «Перестаньте дурачиться». Так твердо был уверен в том, что души, оказавшиеся вне тела, — ничто».

Три принципа, открытые древнегреческими учеными Гераклитом, Демокритом и Анаксагором (2,5 тысячи лет тому назад) стали основой научного способа осмысления мира, в том числе и научного познания психических явлений.

Новую особенность душевных явлений открыла деятельность философов, названных софистами — «учителями мудрости». Их интересовала не природа с ее независящими от человека законами, но сам человек, которого софист **Протагор** назвал «мерой всех вещей». Впоследствии софистами стали называть лжемудрецов, которые с помощью различных уловок выдают мнимые доказательства за истинные. Но в истории психологического познания деятельность софистов открыла новый объект: отношения между людьми. Изучение приемов убеждения, победы в словесном поединке превратило в объект экспериментирования логический и грамматический строй речи.

Сократ (470—399 гг. до н. э.) впервые рассматривал душу как источник нравственности человека. Его можно назвать родоначальником диалектики — метода отыскания истины путем постановки наводящих вопросов. В отличие от софистов, у которых исходным пунктом было отношение человека к людям, он принял за основу отношение человека к самому себе как носителю интеллектуальных и нравственных качеств. Сократ был обвинен в «поклонении новым божествам», «развращении молодежи» и приговорен к смерти. Однако для последующих эпох он стал воплощением идеала мудреца. Он говорил, что душа — психическое качество индивида, свойственное ему как разумному существу. Такой подход не мог исходить из мысли о материальности души, а потому возникает и новый взгляд на нее, который был разработан учеником Сократа — Платоном, ставшим основоположником объективного идеализма.

По мнению **Платона** (427—347 гг. до н. э.), душа не имеет ничего общего с материей. В отличие от материального мира она идеальна. Познание — это не взаимодействие психики с внешним миром, а воспоминание души о том, что она видела в идеальном мире до того, как попала в тело человека. Объективный мир — лишь повод, а не объект познания.

Таким образом, в философии Древней Греции сложились две диаметрально противоположные точки зрения на психику: **материалистическая** (линия Демокрита) и **идеалистическая** (линия Платона).

Развитие психологических знаний шло по пути уточнения предмета психологических исследований. **Аристотель** (384—322 гг. до н. э.), величайший древнегреческий ученый, выделил *растительную, животную* и *разумную* души. Этим разделением была

подчеркнута специфика психики человека, и психическое стало соотноситься с внутренним миром: познанием, переживаниями, поступками. Вершиной античной психологии является работа Аристотеля «О душе», которая стала первым в мировой литературе систематическим исследованием души. Аристотель представил картину устройства, функции и развития души как формы тела: разумная душа идеальна, отделима от тела, ее сущность божественна. После смерти тела она не уничтожается, а возвращается в бестелесный эфир воздушного пространства.



Аристотель

Лукреций (99—55 гг. до н. э.), ученик **Эпикура** (последователь Демокрита), считал, что дух — это не то же самое, что душа. Душа, разновидность материи, активна, деятельна, способна подчинить себе тело, состоящее из более грубой материи. Он категорически отвергал мысль о том, что вся природа пронизана разумом. Есть только атомы, учил он, движущиеся по естественным законам, из которых нужно выводить и сам разум.

Таким образом, в античной науке можно встретить самые различные взгляды на **сущность души:**

- душа как искорка, часть вечно живого огня, которая течет и изменяется, как ручей (Гераклит);
- душа как соединение атомов (Демокрит);
- душа как результат смешения трех жидкостей: крови, желчи, слизи (Гиппократ);
- душа как целостное образование, возникшее благодаря «нусу» — разуму (Анаксагор);
- душа как часть универсальной, бессмертной мировой души, которая соединяется с телом (Сократ, Платон);
- душа как форма живого тела и цель его существования (Аристотель);
- душа — соединение движущихся как спонтанно, так и закономерно атомов (Эпикур, Лукреций) и др.

Представления о душе в период средних веков (VI—XVI вв.) оказываются под влиянием религиозных учений — христианства и ислама.

На заре средних веков приобретает известность христианский мыслитель **Августин** (IV—V вв.). С его точки зрения, душа — это орудие, правящее телом, основу же ее составляет воля, в которую воплощена воля божественная. Наиболее яркие представители арабоязычной науки IX—XII вв. (Авиценна — 980—1037, Альгазен — 965—1039, Аверроэс — 1126—1198) отстаивали точку зрения об обусловленности психических явлений телесным субстратом. По мнению Аверроэса, прозванного великим комментатором Аристотеля, душа смертна, как и тело, бессмертен лишь разум, ибо он имеет божественное происхождение.

Идеи Аверроэса и Аристотеля нашли отражение в учении католического философа и теолога **Фомы Аквинского** (1226—1274), которое в свою очередь легло в основу томизма (от лат. имени Фомы — Thomas). Однако Фома отстаивал существование одной истины — божественной, а не двух, как Аверроэс, — божественной и земной. Душа бессмертна и является чистой формой, которая в человеке соединяется с телом. Душа есть принцип и источник существования тела.

Итак, развитие психологических знаний в рамках учения о душе отмечено следующими явлениями:

- идеалистическим и материалистическим подходами к пониманию сущности души;
- целостным и анатомическим подходами к структуре психики;
- статическим и динамическим подходами к форме существования души.

2. Представления о психике в философских учениях (XVII век — середина XIX века)

Новую эпоху в развитии мировой психологической мысли внесли открытия механики. Ее понятия и объяснительные принципы создали геометро-механическую (Галилей) и динамическую (Ньютон) картины природы.

Французский философ Р. **Декарт** (1596—1650) одним из первых попытался объяснить душевные явления органическими процессами, происходящими в мозгу человека. Он ввел понятие **рефлекса** как автоматического способа реагирования организма

на внешнее воздействие. Тело может только двигаться, душа только мыслить. Принцип работы тела — рефлекс, души — рефлексия. С помощью этого понятия он объяснял поведение животных и человека. Однако он не нашел естественно-научного объяснения душевным явлениям. Декарт определил **самонаблюдение** (интроспекцию) как основной метод психологии. В дальнейшем (в XVIII и XIX вв.) внутренний мир человека изучался чаще всего именно интроспективным методом. Начиная с Р. Декарта понятие «душа» постепенно отождествляется с разумом: «Я мыслю, следовательно, я существую...».



Декарг

Одним из первых оппонентов **Р.** Декарта стал **Б. Спиноза** (1632—1677). Он не разделял взглядов на организм как на машинообразное устройство, считая, что механический детерминизм ограничивает объяснение психических явлений. Учение о *человеке как целостном телесно-духовном существе* было развито в его главном труде — «Этика». В многообразии чувств (аффектов) он видит многообразие побудительных сил, влияющих на поведение человека. Спиноза выделяет три главные побудительные силы: а) влечение, б) радость, в) печаль. Он отмечает, что радость увеличивает способность тела к действию, тогда как печаль ее уменьшает, то есть состояние души влияет на телесные действия.

Т. Гоббс (1588—1679) считал психику движением материальных субстанций, в основе которых лежат **законы ассоциаций.** Об ассоциации как факторе, объясняющем, почему данный психический образ вызывает у человека именно такое представление, а не другое, было известно со времен Платона и Аристотеля. «Глядя на лиру, вспоминают игравшего на ней возлюбленного», — говорил Платон. Это ассоциация по смежности. Оба объекта воспринимались некогда одновременно, а затем появление одного повлекло за собой образ другого. Аристотель дополнил это описание указанием на два других вида ассоциаций (сходство и контраст). Гоббс первым придал ассоциации силу универсального закона психологии. До него в психологических учениях царил рационализм (от лат. rationalis — разумный). Основой по-

знания и присущего людям способа поведения считался разум как высшая форма активности души. Гоббс провозгласил разум продуктом ассоциации, имеющей своим источником прямое чувственное общение организма с материальным миром. *За основу познания был принят опыт,* а рационализму противопоставлен эмпиризм (от греч. empeiria — опыт). Под девизом опыта возникла **эмпирическая психология.**

Д. **Локк** (1632—1704) утверждал, что в разуме нет ничего, что не прошло бы через органы чувств. Психика новорожденного, согласно учению Д. Локка, — это «чистая доска» (tabula rasa), на которой опыт пишет свое содержание. В опыте он выделил два источника: ощущение и рефлексию. Считалось, что объектом сознания служат не внешние объекты, а идеи (образы, представления, чувства и т. д.), какими они являются «внутреннему взору» наблюдающего за ними субъекта.

Английский ученый Д. **Гартли** (1705—1757), развивая идеи Д. Локка, стал одним из основоположников **ассоциативной психологии.** Под ассоциацией понималась закономерная связь одних психических явлений с другими. Вся душевная жизнь, по мнению Гартли, строится на основе ассоциирования (связывания) друг с другом трех типов элементов: ощущений, мыслей (идей) и чувств. Механизм ассоциации он превратил в универсальный принцип объяснения психической деятельности.

На развитие психологии и понимание механизмов психики оказала влияние философия **Г. Лейбница** (1646—1716). Он ввел в психологию, наряду с понятием «сознание», понятие «бессознательное». На вопрос о том, как соотносятся между собой духовные и телесные явления, Лейбниц ответил формулой, известной как психофизический параллелизм. Они не могут, вопреки Декарту, влиять друг на друга. Зависимость психики от телесных воздействий — это иллюзия. Душа и тело совершают свои операции самостоятельно и автоматически. Однако божественная мудрость сказалась в том, что между ними существует предустановленная гармония. Они подобны паре часов, которые всегда показывают одно и то же время, так как запущены



Д. Локк

величайшей точностью. Доктрина психофизического параллелизма нашла многих сторонников в годы становления психологии как самостоятельной науки. Идеи Лейбница изменили и расширили представление о психическом. Его понятия о бессознательной психике, «малых перцепциях» и апперцепции прочно вошли в научное знание о предмете психологии.

Французские философы и естествоиспытатели **Д. Дидро** (1713—1784), П. **Гольбах** (1723—1789), **К. Гельвеций** (1715—1771) и **Э. Кондильяк** (1715—1780) впервые разработали идею социальной детерминированности психики человека, согласно которой развитие психических качеств происходит под влиянием социальной среды. Однако связь индивида с обществом была раскрыта позже **К. Марксом** и **Ф. Энгельсом.** Создание ими научной материалистической диалектики обобщило передовые идеи, высказанные философами-материалистами.

Для великих ученых XVII века научное познание психики исходило из обращения к телесному устройству. Но представления об устройстве и функциях организма были крайне скудными. Приверженцы эмпирической психологии ограничивались описанием ощущений, ассоциаций и т. д. как фактов внутреннего опыта, забыв о родословной этих понятий.

Появление в XVIII веке таких понятий как рефлекс, ощущение, представление, ассоциация, аффект, мотив вошли в основной фонд научных знаний. Однако они были построены на умозрительном представлении об организме как «машины тела».

Итак, к началу XIX века были разработаны методологические предпосылки для возникновения психологии как науки:

- **идеалистическая методология** понимала сознание как замкнутую в себе сущность. Единственным адекватным для его изучения методом была интроспекция;
- **материалистическая методология** рассматривала сознание как свойство мозга, материи, а его содержание как отражение в нем реальной жизни людей. Для изучения психического приемлемы методы, используемые естественными науками.

Открытия в физиологии (И. Мюллер сформулировал «закон специфической энергии органов чувств», Ф. Галль предложил «карту головного мозга»), психофизике (Э. Вебер вывел зависимость ощущений от нервного субстрата, Г. Гельмгольц открыл «закон сохранения энергии»), психофизиологии (введение пси

хического фактора в регуляцию поведения организма физиологом Э. Пфлюгером), биологии (эволюционное учение Ч. Дарвина) стимулировали рост психологического знания и выделение психологии в самостоятельную науку.

3. Выделение психологических знаний в самостоятельную науку (середина XIX века по настоящее время)

3.1. Становление психологии как самостоятельной науки

К 70-м годам XIX века развитие науки привело к необходимости объединить разрозненные знания о психике в отдельную дисциплину, отличную от других.

В. М. **Вундт** (1832—1920) начал заниматься психологией, будучи физиологом (одно время он был ассистентом Г.Гельмгольца). В труде «Основы физиологической психологии» (1873—1874) он объединил накопленные знания в новую дисциплину, дав ей древнее имя — психология, однако, стремясь расстаться с ее прошлым, присоединил к нему эпитет физиологическая.

Большой заслугой Вундта было основание в Лейпциге в 1879 году **первой в мире экспериментальной психологической л ратории,** которая стала главным «питомником» первого поколения психологов-экспериментаторов. Историки психологии подсчитали, что школу Вундта прошло 136 немцев, 14 американцев, 10 англичан, 6 поляков, 3 русских, 2 француза. В ней изучались закономерности ощущений, время реакции на различные раздражители, механизмы ассоциаций, внимание. Уникальным предметом психологии был признан «непосредственный опыт», главным методом — интроспекция: наблюдение субъекта за процессами в своем сознании. Интроспекция понималась как особая процедура, требующая специ-


в. м. Вундт

альной длительной тренировки. От испытуемых требовалось отвлечься от всего внешнего с тем, чтобы найти исходные элементы внутреннего опыта, добраться до первичной «ткани» сознания, которая представлялась состоящей из сенсорных (чувственных) «нитей». Когда возникал вопрос о сложных психических феноменах, где в действие вступали мышление и воля, сразу же обнаруживались недостатки вундтовской программы. Тем не менее, проделанная школой Вундта работа заложила основы экспериментальной психологии.

Американский психолог У. **Джеймс** (1842—1910) сделал психологию одной из наиболее популярных наук в Америке. Он был первым профессором психологии в Гарвардском университете, президентом Американской психологической ассоциации (1894—1895). В своих научных исследованиях Джеймс занимался проблемами личности, изучением деятельности головного мозга, развития познавательных процессов и эмоций. Одной из основных задач он считал исследование сознания. Джеймс сделал многое для того, чтобы психология стала самостоятельной наукой, независимой от медицины и философии. Он положил начало **функционалистскому подходу** (1881). Функционалисты считали, что роль сознания состоит в том, чтобы дать индивиду возможность приспособиться к ситуациям, возникающим на протяжении жизни, с помощью выработанных, измененных, новых форм поведения (процесс научения). В своих исследованиях они также использовали метод интроспекции.

Американский психолог Э. **Титченер** (1867—1927) после окончания Оксфордского университета работал в Лейпциге у Вундта. В 1892 году он вернулся в США, где в Корнуэльском университете создал крупнейшую в этой стране научную школу. В своем четырехтомном труде «Экспериментальная психология» Титченер изложил основные достижения науки с вундтовских позиций (Титченера иногда называют американским Вундтом). Это направление получило название **структурализма,** поскольку основной задачей в нем считалось изучение структуры сознания безотносительно к тому, как эта структура работает.

У. Джеймс

Функционалистский и **структуралистский подходы** в изучении сознания не получили своего дальнейшего развития в современной психологии. На это повлиял ряд причин, в том числе использование субъективного метода исследования и умозрительных представлений о статичности структуры сознания.

Этот период был отмечен важными для развития психологического знания достижениями — первыми экспериментами в области психологии. Немецкий психолог **Г. Эббингауз** (1850—1909) в книге «О памяти» изложил результаты опытов, проведенных на себе, и вывел математические законы, по которым сохраняется и воспроизводится выученный материал.

Разработка статистических методов применительно к психологии связана с творчеством кузена Дарвина **Ф. Гальтона** (1822—191 1). Он изучал индивидуальные различия, считая, что они генетически предопределены. В книге «Наследственный гений» (1869) он доказывал, ссылаясь на множество фактов, что выдающиеся способности передаются по наследству. В его лаборатории в Лондоне каждый желающий мог за небольшую плату измерить свои физические и психические способности, между которыми, как он считал, существуют корреляции. Через эту антропологическую лабораторию прошло около 9000 человек. Он рассчитывал охватить все население Англии с тем, чтобы определить уровень психических ресурсов страны. Свои испытания он обозначил словом «тест», которое навсегда вошло в психологический лексикон.

Первый вариант решения задачи диагностики принадлежал французскому психологу А. **Вине** (1857—1911). Он начинал с экспериментальных исследований мышления (испытуемыми служили его дочери). Однако вскоре по заданию правительства А. Вине стал искать психологические средства, с помощью которых удалось бы отделить детей, способных к учению, но ленивых, от тех, кто страдает прирожденными дефектами. Опыты по изучению внимания, памяти, мышления были проведены на многих испытуемых различных возрастов. Экспериментальные задания А. Вине превратил в тесты, установив шкалу, каждое из делений которой содержало задания, выполнимые нормальными детьми определенного возраста. Эта шкала приобрела популярность во многих странах. В Германии В. Штерн ввел понятие «коэффициент интеллекта» (IQ). Техника измерения интеллекта позволяла на основе данных психологии решать вопросы обуче-

ния, отбора кадров, оценки достижений, профпригодности и другие.

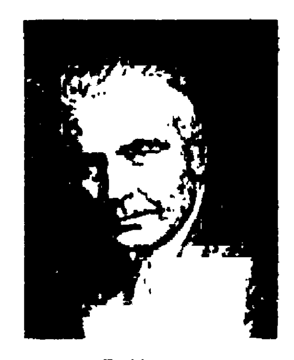
Таким образом, можно констатировать, что во второй половине XIX века психология выделилась в самостоятельную науку: была определена специфика предмета, разработаны методы исследования, открыты экспериментальные лаборатории, возникли новые отрасли психологии — дифференциальная, детская, зоопсихология и другие.

3.2. Современные подходы и направления в зарубежной психологии

Развитие психологии за рубежом шло очень интенсивно: появились различные подходы и направления изучения психики и сознания. Ниже будут рассмотрены лишь некоторые, наиболее популярные.

Бихевиоризм (от англ, behaviour — поведение) — направление в американской психологии XX века, отрицающее возможность изучения сознания научными методами, сделавшее поведение предметом своего изучения, которое понималось как совокупность реакций организма на стимулы внешней среды.

Основатель бихевиоризма американский психолог Д. **Уотсон** (1878—1958) и его последователи объясняли развитие навыков как результат образования условных рефлексов, которые отвечают схеме: S -» R (стимул -» реакция). Это означает, что каждой ситуации (стимулу) соответствует определенное поведение (реакция). Д. Уотсон в своей книге «Бихевиоризм» писал: «Доверьте мне десяток здоровых нормальных детей и дайте возможность воспитывать их так, как я считаю нужным, гарантирую, что, выбрав каждого из них наугад, я сделаю его тем, кем задумаю: врачом, юристом, художником, коммерсантом и даже нищим или вором, независимо от его данных, способностей, призвания или расы его предков». Однако в конце жизни Уотсон признал, что не только среда, но и наследственность предопределяет развитие человека.



Д. Уотсон

Б. Скиннер (1904—1990), последователь Уотсона, пришел к выводу, что любое поведение живых существ зависит от среды. Он отказался от изучения его внутренних механизмов, акцентируя роль внешних факторов (подкреплений) в проявлении поведенческих реакций.

В 70-е годы бихевиоризм представил свои концепции в виде теории **социального научения** Д. **Роттера,** который показал значение внутренних переменных, влияющих на поведение человека, таких как: локус-контроль (см. Приложение), степень выраженности потребности, субъективная значимость ценности подкрепления.

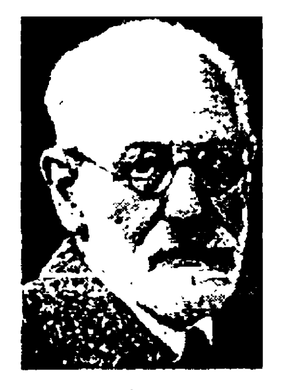
Развитие данная концепция получила в социально-когнитивной теории поведения американского психолога А. **Бандуры.** Главное внимание он уделял системному влиянию на поведение человека происходящих вокруг событий и личностных факторов (особенно когнитивных и поведенческих).

Психоанализ. В 1896 году 3. **Фрейд** (1856—1939) впервые употребил термин «психоанализ» для описания своих методов. Начиная с ранних работ, он стремился лучше понять те аспекты психической жизни, которые находятся в тени и кажутся непостижимыми. Он назвал теорию **психоанализом,** подразумевая под этим:

1) процедуру исследования психических процессов, которые почти недостижимы никаким другим способом;

2) метод лечения невротических нарушений;

3) сумму психологической информации, собираемой в новую научную дисциплину.


3. Фрейд

Основной метод психоанализа — свободные ассоциации. Цель психоанализа — освободить ранее недоступный бессознательный материал, чтобы им можно было оперировать сознательно. Фрейд считал, что бессознательный материал остается таковым только при условии значительного и постоянного расходования либидо. Если он становится доступным, энергия высвобождается и может быть использована для оптимальных целей.

Постепенно вокруг него сформировался кружок врачей, интересующихся его

идеями: А. Адлер, К. Юнг, К. Абрахам и другие. В течение всей жизни Фрейд развивал свою теорию. Собрание его сочинений составляет 24 тома. По мере того как работы Фрейда становились все более известными, возрастала и его критика. В 1933 году нацисты сожгли груду книг Фрейда в Берлине. На что он сказал: «Какой прогресс! В середине века они сожгли бы меня, теперь они довольствуются сожжением моих книг».

Положения теории Фрейда исходили из предпосылки, что тело — единственный источник душевного опыта. Каждое душевное событие вызывается сознательным или бессознательным намерением и определяется предшествующими событиями. Поскольку некоторые душевные события кажутся возникшими спонтанно, Фрейд начинает искать и описывать скрытые связи, которые соединяют одно сознательное событие с другим. В качестве основных категорий он выделяет **сознание, предсознание, бессознательное** (схема 5). **Сознание** — лишь небольшая часть умственной деятельности, оно включает то, что мы осознаем в каждый данный момент. **Бессознательное** есть мысль или чувство, которые кажутся несвязанными с предшествующими. **Предсознание** — часть бессознательного, которая легко может стать сознательной, то есть доступной для извлечения фрагментов памяти.



Схема 5. Структура психики по З. Фрейду

Фрейд описал два основных вида инстинктов, движущих поступками человека: инстинкт жизни и инстинкт смерти. Первая группа включает все силы, служащие цели поддержания жизненно важных процессов и обеспечивающих размножение вида. При этом наибольшую значимость имеет энергия сексуальных инстинктов — либидо. Вторая группа инстинктов — инстинкты смерти — лежат в основе всех проявлений жестокости, агрессии, убийств и самоубийств.

В начале 20-х годов З. Фрейд пересмотрел свою концептуальную модель психики и ввел три структуры: ид, эго и супер-эго (схема 6).

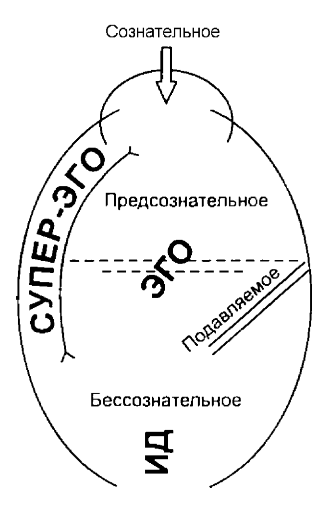


Схема 6 **Структура личности, наложенная на структуру психики**

Ид (от лат. id — оно) представляет собой примитивные, инстнктивные, врожденные механизмы личности, такие как еда, сон, копуляция (слияние в половом акте). Они дают организму энергию и действуют по принципу удовольствия. **Эго** (от лат. ego — я) — компонент личности, ответственный за принятие решений. Оно подчиняется принципу реальности, цель которого — сохранение целостности организма путем отсрочки удовлетворения инстинктов до того момента, когда это будет возможно. **Супер-эго** (от лат. super ego — сверх-я) — компонент личности, представляющий собой совокупность норм и стандартов поведения.

Совокупность учений, созданных последователями 3. Фрейда (К. Хорни, Э. Фромм, Э. Эриксон, А. Фрейд) называют **неопсихоанализом.**

Когнитивный подход (от лат. cognoscere — знать) — направление современной психологии (возникло в конце 50-х годов XX века), изучающее закономерности получения информации, ее переработки и влияния на поведение человека. Возникновение когнитивной психологии стимулировали: неспособность бихевиоризма и психоанализа объяснить поведение человека без обращения к элементам сознания, развитие кибернетики и современной лингвистики. Данный подход объединил в себе два направления: гештальтпсихологию и конструктивизм.

Гештальтпсихология. Это направление в психологии возникло в 20-е годы XX века, главной его целью стало исследование психики с точки зрения целостных структур (гештальтов). Основные положения гештальтистов исходят из понимания окружающего мира как организованной целостной формы, следовательно, и наше восприятие этого мира также должно быть целостным, то есть мы воспринимаем организованное целое, а не сумму его частей. Представители гештальтпсихологии: М. Вертгеймер, К. Коффка, В. Келер, К. Левин. Многие концепции, выдвинутые гештальтпсихологами, вошли в различные разделы психологии — от восприятия до динамики групп.

Конструктивизм. Одним из основателей данного подхода является швейцарский психолог Ж. **Пиаже** (1896—1980). Он выдвинул концепцию стадиального развития психики, то есть представил когнитивное развитие как результат постепенного процесса, состоящего из последовательных ступеней, которые ребенок преодолевает с помощью процесса «уравновешивания» (созревание нервной системы + воспитание + общение). По мнению конструктивистов, наследственно детерминированные интеллектуальные функции создают возможность для постепенного, шаг за шагом, построения интеллекта в результате активных воздействий индивида на среду.

Основные направления исследований в когнитивной психологии: процессы восприятия, распознавание образов, внимание, психология развития, мышление, интеллект, мотивация и т. д.

Гуманистический подход (К. Роджерс, **А.** Маслоу, Г. Олпорт, Р. Мей). Гуманистическая психология — направление современной психологии (возникла в 60-е годы XX столетия), изучающее здоровую творческую личность, раскрывающую свои потенциальные возможности в процессе самоактуализации (самореализации). Объектом изучения гуманистической психологии стали любовь, творчество, развитие и реализация человеком своих возможностей, высшие ценности бытия, ответственность человека за свои поступки, уважение и взаимное признание опыта переживаний друг друга и т. п.

Каждый из вышеперечисленных подходов современной зарубежной психологии характеризуется собственным представлением о человеке, его происхождении и формировании. На начальных этапах образования данных подходов это различие вызывало множество конфликтов между школами. В настоящее время

психологи придерживаются синтетического **подхода,** то есть отбирают и используют в каждой из существующих теорий те концепции, которые дают больше знаний о психических явлениях.

3.3. Отечественная школа психологии

Отечественная психология развивалась в тесной связи с естественными науками. Первые попытки внедрения в психологию объективного подхода принадлежат **И.** М. Сеченову (1829—1905). В работе «Кому и как разрабатывать психологию» (1873) Сеченов определяет психологию как «науку о происхождении психических деятельностей». Впервые в истории психологии предмет этой науки охватывал не только явления и процессы сознания (или бессознательной психики), но весь цикл взаимодействия организма с миром, включая его внешние телесные действия. Сеченов стал пионером науки, предметом которой является психически регулируемое поведение. Сеченовские идеи оказали влияние на мировую науку, но в основном они получили развитие в России в учениях **И.** П. Павлова и В. М. Бехтерева.

Экспериментальное направление в психологии с использованием объективных методов исследования развивал **В. М. Бехтерев** (1857—1927) — основатель первой в России психофизиологической лаборатории (Казань, 1885) и Санкт-Петербургской психологической лаборатории (1894), переименованной вскоре в первый в мире Психоневрологический институт.



В. М. Бехтерев

Работы **И. П. Павлова** (1849—1936) помогли понять физиологические основы психической деятельности. Они дали основание рассматривать психику как субъективный образ объективного мира, как отражение действительности в головном мозгу, как систему, функционально предназначенную для осуществления регуляции взаимодействия человека с окружающим миром.

Важное место в истории отечественной психологии принадлежит **Г. И. Челпанову** (1862—1936) — создателю первого в России Психологического института.

И если в мировом масштабе начало современного научного этапа в развитии психологии принято связывать с открытием в Лейпциге в 1879 году первой в мире психологической лаборатории, то в нашей стране таким событием явилось открытие в 1912 году в Москве Психологического института. Профессор Челпанов сумел организовать это учреждение так, что сам Вундт считал его лучшим в Европе.



Г. И. Челпанов

В России в предреволюционный период в научном изучении психики возникла парадоксальная ситуация: Психологический институт при Московском университете под руководством Г. И. Челпанова занимался изучением психологии сознания, строившемся на субъективном методе исследования. И. П. Павлов и В. М. Бехтерев исследовали поведение, опираясь на объективные методы. Между этими направлениями возникла конфронтация, делая исследователей сопричастными двум противоположным методологиям.

Автором новаторской концепции, оказавшей влияние на развитие мировой психологической мысли, стал Л. С. **Выготский** (1896—1934). Выход из кризиса Выготский видел в том, чтобы уйти от двух совершенно независимых дисциплин и научиться объяснять сложнейшие проявления человеческой психики. Выготский назвал свою концепцию «культурно-исторической», так как она изучает процессы, возникшие в общественной и культурной истории человека, ибо знаки, язык, орудия рождаются в «культуре». Культурно-историческая концепция лежит в основе ряда отечественных исследований психологических явлений.

Другим направлением разработки предметной области психологии стало изучение формирования сознания в процессе деятельности, основанное на марксистской теории. Понятие деятельности многозначно. И. М. Сеченов говорил о психической деятельности, понимая ее как совокупность процессов, которые совершаются по типу рефлекторных. И. П. Павлов ввел понятие высшей нервной деятельности, Л. С. Выготский писал о высших психических функциях как деятельности созна-



Л. С. Выготский



С. Л. Рубинштейн

ния. М. Я. Басов (1892—1931) предложил считать деятельность особой структурой, рассматривая «человека как деятеля в среде». Дальнейшее развитие принцип деятельности получил в трудах С. Л. Рубинштейна и А. Н. Леонтьева.

С. Л. **Рубинштейн** (1889—1960) осуществлял руководство научными исследованиями на кафедре психологии МГУ, в Институте общей и педагогической психологии, в секторе психологии Института философии АНССР. В своем фундаментальном труде «Основы общей психологии» (1935, 1940, 1947, 1989), в который вошли передовые достижения отечественной и мировой психологической теории, он систематизировал и концептуализировал категории психологии. Одной из центральных идей его работы является **деятельностная концепция психики,** утверждающая, что отражение реального бытия опосредовано конкретной деятельностью человека.

Большой вклад в разработку **деятельностного подхода** к пониманию психики человека внес А. **Н. Леонтьев** (1903—1979). В его трудах («Проблемы развития психики», 1959, «Деятельность, сознание, личность», 1975) раскрывается психологическая структура деятельности, показано взаимодействие ее компонентов — мотивов, целей и условий.

С начала 60-х годов XX века активно разрабатываются теоретические и прикладные проблемы социальной психологии, проводятся исследования по инженерной психологии, психологии обучения и воспитания, судебной психологии, военной психологии. В ряде сфер жизнедеятельности людей разрабатываются и используются методики и процедуры профессионального психологического отбора (военное дело, спорт, авиация и др.). Начинает формироваться психологическая служба в сфере образования, спорта, производства, военного дела, транспорта, здравоохранения, семьи и брака и т. д.

Значительный вклад в разработку отдельных отраслей и проблем психологии внесли: А. В. Запорожец и Д. Б. Эльконин (детская психология); В. В. Давыдов, П. Я. Гальперин, И. А. Зимняя

(педагогическая психология); В. С. Мухина, Д. И. Фельдштейн, С. К. Бондырева (возрастная психология); А. В. Петровский, Е. С. Кузьмин, Б. Д. Парыгин, Г. М. Андреева (социальная психология); А. В. Барабанщиков, Н. Ф. Феденко, М. И. Дьяченко, А. Д. Глоточкин, А. М. Столяренко (военная психология); Б. Ф. Ломов, В. А. Пономаренко, А. А. Крылов (инженерная психология); Б. Г. Ананьев, А. Г. Ковалев, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, В. Н. Мясищев, К. К. Платонов (теория личности); Б. М. Теплов (психология способностей), Н. Д. Левитов (психические состояния) и другие.

С 90-х годов XX века начинается новый этап развития психологии, обусловленный демократическими реформами и потребностями в новых социальных условиях жизни и деятельности людей. Наблюдается повышенное внимание к зарубежным разработкам и возможностям их использования в нашей стране.

Одной из наиболее актуальных теоретико-методологических проблем психологии конца XX столетия стали вопросы методологии исследования психики человека (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анцыферова, А. В. Брушлинский, Б. Ф. Ломов), пересмотра ряда фундаментальных методологических положений психологической науки (А. В. Брушлинский). В вопросах познания психического был сделан существенный шаг именно в разработке философско-методологического аспекта: выход за границы теории отражения и принципа детерминизма, пересмотр методологии исследования психики. Это позволило рассмотреть с новых позиций такие вопросы как:

- пути решения проблем социальной и интеллектуальной адаптации человека в быстро меняющемся мире;
- сохранение духовного равновесия в «море» конфликтов;
- особенности когнитивного поведения личности по преобразованию огромного потока информации;
- необходимость реализации перехода на познавательно-творческий уровень, учитывая нелинейность психических процессов и направляя внимание на ценность психического вектора личности в отличие от более распространенного сегодня познавательно-накопительного уровня;
- психическое здоровье человека или экология психики;
- пути коррекции личности в условиях растущей информационно-эмоциональной агрессивности.

Отвечая потребностям практики, психологи ведут разработку актуальных проблем: делового общения, менеджмента, профессиональной деятельности в современных условиях, семьи, психологического обеспечения общественного мнения, мониторинга, рекламы, социальных конфликтов, межнациональных отношений и т. д. Активизировались службы психологического консультирования, психотерапии и психотренинга, телефонов доверия.

Выводы

1. Развитие психологических знаний в рамках учения о душе (с древности до XVII в.) характеризуется появлением идеалистического и материалистического подходов к пониманию сущности души; целостным и дифференцированным подходами к структуре психики; статическим и динамическим пониманием формы существования души.

2. Представления о психике в философских учениях (с XVII в. до второй половины XIX в.) развивались от описания механической модели об устройстве и функциях организма к накоплению знаний о рефлексе, ощущении, ассоциации, аффекте, мотиве. Однако они строились на умозрительном представлении об организме как «машине тела».

3. К началу XIX века были разработаны методологические предпосылки для возникновения психологии как науки:

- идеалистическая методология понимала сознание как замкнутую в себе сущность;
- материалистическая методология рассматривала сознание как свойство мозга, а содержание сознания — как отражение реальной жизни людей.

4. Во второй половине XIX века психология выделилась в самостоятельную науку: определилась специфика предмета, были разработаны методы исследования, открыты экспериментальные лаборатории, возникли новые отрасли психологии.

5. В зарубежной психологии XX века были сформированы различные подходы и направления психологии в изучении психики и сознания:

- бихевиоризм, изучающий поведение как совокупность реакций организма на стимулы внешней среды;

- психоанализ — одно из наиболее влиятельных направлений в психологии, внесшее огромный вклад в познание бессознательных механизмов поведения человека;
- когнитивный подход, определяющий закономерности получения человеком информации, ее переработки и влияния на поведение человека;
- гуманистическая психология, изучающая творческую личность, раскрывающую свои потенциальные возможности в процессе самоактуализации (самореализации).

6. Отечественная психология развивалась в тесной связи с естественными науками. К основным ее концепциям начала XX века относятся:

- культурно-историческая концепция (Л. С. Выготский);
- теория деятельности (М. Я. Басов, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев).

7. С 90-х годов XX века начинается новый этап в развитии психологии в нашей стране, обусловленный демократическими реформами и потребностями обеспечения жизни и деятельности людей.

Задания для самостоятельной работы

1. С точки зрения теории социального научения Д. Роттера объясните влияние внутренних переменных (локус-контроля) на поведение человека. Определите свой локус-контроль по предлагаемой методике (см. приложение к главе 2).

2. Используя знания о структуре личности в психоанализе, объясните поведение ученика: первоклассник, желая лучше выглядеть в глазах учителя и одноклассников, выдал чужую работу (рисунок, поделку) за свою.

3. Объясните явления, встречающиеся в педагогической практике:

- на однообразные замечания учащиеся перестают реагировать;
- ученик теряется у доски, хотя знает материал;
- увлеченный решением задачи, ученик ничего не замечает вокруг;
- после длительного «отдыха» у телевизора школьник долго не может уснуть.

Контрольные вопросы

1 Какие открытия древнегреческих ученых оказали влияние на научное познание психических явлений?
2 Что вы знаете о взглядах Аристотеля на природу души?
3 Почему в Средние века изучение душевной жизни было подчинено задачам богословия?
4 В чем состоят особенности развития представлений о душе, психике в XVII—XVIII веках?
5 С чем связано возникновение психологии как научной отрасли знаний?
6 Какова роль открытий в области физиологии человека и нервной системы в становлении психологии как науки?
7 Проанализируйте особенности развития психологии в конце XIX — начале XX века за рубежом и в России
8 Дайте характеристику основных школ (направлений) западной психологии
9 Охарактеризуйте вклад отечественных ученых в развитие психологии XX века
10 В чем состоят особенности современного этапа развития отечественной психологии?

Рекомендуемая литература

1 *Абдурахманов Р. А.* Введение в общую психологию и психотерапию М , 2002
2 Г*одфруа* Ж Что такое психология М , 1992
3 *Ждан А.* История психологии От античности до наших дней М , 1990
4 Психология Словарь / Под общ ред А В Петровского, М Г Ярошевского Ростов н/Д, 1998
5 *Петровский А. В.* Введение в психологию М , 1995
6 *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии СПб Питер, 1999
7 *Слободчиков В. И., Исаев Е. И.* Психология человека М , 1995

Глава 3
ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ

1. Понятие психики и ее физиологические основы

В XIX веке опыты Э. Ф. Пфлюгера и других физиологов открывали особую причинность — **психическую.** Обезглавив лягушку, Пфлюгер помещал ее в различные условия. Оказалось, что ее рефлексы вовсе не сводились к автоматической реакции на раздражение. Они изменялись соответственно внешней обстановке. На столе она ползала, в воде плавала и т. д. Пфлюгер сделал вывод о том, что даже у обезглавленной лягушки нет «чистых» рефлексов. Причиной ее приспособительных действий служит не сама по себе «связь нервов», а сенсорная функция. Именно она позволяет различать условия среды и соответственно им изменять поведение.

В отличие от других явлений окружающего мира психика не обладает физико-химическими характеристиками: весом, формой, цветом, размерами, химическим составом и т. п. Поэтому ее изучение возможно только опосредованным путем. Загадочен и вопрос о том, умирает ли душа (психика) вместе со смертью тела. Другими словами: возможно ли самостоятельное существование души без тела? В науке данный вопрос остается открытым. При этом, как известно, все мировые религии дают на него утвердительный ответ и даже определяют условия, от которых зависит дальнейшая судьба и благополучие души. Например, в христианстве это соблюдение Божьих заповедей, которым человек должен неуклонно следовать при жизни. Научное доказательство данного утверждения имеет огромное мировоззренческое значение, так как может произвести настоящий переворот в сознании и образе жизни людей.

В содержательном плане психика представляет собой своеобразный образ (модель мира), воссоздающий в субъективной форме его объективные свойства и закономерности. Примером такой модели является любой субъективный образ предмета, в котором зафиксированы его специфические свойства: твердость, химический состав, форма, вес, температура и другие, но в нем данные свойства обретают иную форму существования. Эта информационная модель действительности используется не только человеком, но и высшими животными для регуляции своей жизнедеятельности.

Психика — общее понятие, объединяющее субъективные явления, изучаемые психологией как наукой. Сущность методологического подхода определяет и понимание природы психики:

- **идеалистическое** — духовное начало (бог, дух, идея) существует вечно, независимо от материи и первично по отношению к ней;
- **материалистическое** — материя первична, а психика — ее порождение, вторична. Согласно этому подходу дается следующее определение психики.

Психика — свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении объективного мира.

Основными функциями психики являются отражение воздействий окружающего мира, регуляция поведения и деятельности, осознание человеком своего места в окружающем мире.

Психология как наука, опирающаяся на факты и научные эксперименты, под **психикой понимает совокупность всех психических явлений: ощущения, восприятия, воображения, памяти, мышления, речи.**

Ее физиологической основой является высшая нервная деятельность, процессы, протекающие в головном мозгу. В основе работы мозга лежит рефлекторный механизм. Еще И. М. Сеченов писал, что все психические явления по существу рефлекторные. Тем самым он подчеркивал специфику их физиологического механизма. По представлениям отечественных ученых (И. П. Павлова, П. К. Анохина, Н. А. Бернштейна и других), любой рефлекс — это цепь, состоящая из четырех звеньев.

Первое звено — **внешнее или внутреннее раздражение,** перерабатываемое органами чувств в нервный процесс, несущий в мозг

тот или иной сигнал (информацию). Второе — **центральные мозговые процессы возбуждения и торможения** и возникающие на основе их взаимодействия психические процессы (ощущение, восприятие, представление, мышление, эмоции), завершающиеся передачей «команд» к исполнительным органам. Третье звено — **реакция органов движения или внутренних органов** на «команду», исходящую из мозга. Четвертое звено — **обратная связь, или обратная информация.** Это сигналы от исполнительных органов в кору больших полушарий головного мозга, информирующие о ходе и результате исполнения действия. Если результат достигнут, действие прекращается, если нет, оно может продолжаться с соответствующими поправками или может быть заменено другим действием.

Таким образом, рефлекс — это «кольцевой» механизм получения мозгом информации, ее переработки, «приказа» к действию, его исполнения и получения моментальной обратной информации о результатах. Например, баскетболист, получив под щитом противника мяч, бросает его в корзину. Но мяч попадает в кольцо и отскакивает от него. Зрительное восприятие игроком отскочившего мяча служит сигналом, на который следует новая «команда»: либо добить мяч в корзину, либо поймать его и вторично бросить.

Существует два вида рефлексов — **безусловные** (врожденные) и **условные** (приобретенные в течение жизни). Они присущи и животным, и человеку. Вызывают их непосредственные воздействия различных раздражителей на органы чувств. Они были названы **И.** П. Павловым первыми сигналами действительности, а совокупность всех корковых зон, куда передаются сигналы от органов чувств, — **первой сигнальной системой действительности.** У человека под влиянием общественно-трудовой деятельности и общения в коре головного мозга возникла и развилась еще словесная — **вторая сигнальная система,** как назвал ее **И.** П. Павлов. Поэтому рефлекторная работа мозга значительно усложнилась и стала намного более совершенной. Центральное мозговое звено рефлекторного механизма, лежащее в его основе, функционирует при получении не только непосредственных сигналов, но и словесных, то есть при взаимодействии первой и второй сигнальных систем действительности. С возникновением и развитием второй сигнальной системы развилось и человеческое мышление.

Результат приспособления организма к повторяющимся однообразным воздействиям внешней среды **вырабатывается в динамический стереотип.**

Различные привычки в поведении ребенка и взрослого с физиологической точки зрения являются **динамическим стереотипом,** который обеспечивает устойчивость поведения человека в повторяющихся условиях. Переделка динамических стереотипов, лежащих в основе отрицательных привычек поведения, требует большого труда и настойчивости воспитателя.

2. Эволюционное развитие психики

Одну из гипотез, касающуюся стадий и уровней развития психического отражения, начиная от простейших животных и заканчивая человеком, предложил А. Н. Леонтьев в книге «Проблемы развития психики». Позднее она была доработана и уточнена К. Э. Фабри на основе новейших зоопсихологических данных.

Концепция Леонтьева — Фабри. Вся история развития психики и поведения животных делится на стадии (схема 7), каждая из них включает в себя низший и высший уровни. Стадия элементарной **сенсорной психики** (от лат. sensus — чувство, ощущение) характеризуется примитивными элементами чувствительности, не выходящими за пределы ощущений. На стадии **перцептивной психики** (от лат. perception — восприятие) ощущения объединяются в образы, а внешняя среда воспринимается в виде образно-целостных предметов. Стадия **интеллекта** характеризуется отражением межпредметных связей. Существенной для нее



Схема 7. Основные этапы развития психики в животном мире

является способность решать задачи, требующих определенных мыслительных операций.

Предпосылки к возникновению психики зарождаются на определенной ступени развития материи — с появлением жизни на Земле. Простейшим живым существам (одноклеточным, растениям, микроорганизмам) присуще такое свойство, как **раздражимость.** Оно выражается в изменениях состояния организмов, в реакциях притягивания или отталкивания в ответ на внешние воздействия. Это элементарные виды врожденного поведения, называемые **тропизмами.** Например, растение поворачивает соцветие по направлению к источнику света.

С возникновением нервной системы у животных — кишечнополостных, насекомых — возникает и новый вид раздражимости — **чувствительность,** способность организмов реагировать на раздражения, не имеющих для них прямого биологического значения, но выполняющих сигнальную функцию, то есть позволяющих ориентироваться в окружающей среде. Паук, например, начинает двигаться к мухе, попавшей в паутину, реагируя на ее вибрацию, змея готовится к нападению, когда чувствует температуру тела жертвы. Вибрация паутины, температура тела животного служат сигналами, указывающими направление движения для удовлетворения потребности в пище. Такое поведение называется **таксисом.** Это механическая ориентация организма по отношению к источнику раздражения. Таким образом, чувствительность — элементарная форма психического отражения.

Дальнейшие изменения психики связаны с развитием нервной системы и образом жизни живых существ и проявляются в **инстинктах,** то есть новых, более сложных, но стандартных формах их поведения. Эти формы являются врожденными и передаются из поколения в поколение. Основной механизм инстинктивных действий — **безусловные рефлексы.** Например, постройка гнезд, сезонные перелеты птиц, запасание пищи на зиму и т. д.

Дальнейшее усложнение нервной организации животных, приводящее у позвоночных к развитию трубчатой нервной системы со спинным и головным мозгом, становится основой индивидуально приобретенных форм поведения. Такими формами являются **навыки** и **интеллектуальные действия** (интеллектуальное поведение). Навыки — более пластичная форма поведения. Их можно вырабатывать и устранять, можно видоизменять в зависимости от варьирующих условий деятельности. Большую роль

здесь играет **импринтинг,** то есть приобретеный опыт, занимающий промежуточное место между врожденными реакциями и научением. При импринтинге готовые с рождения формы поведения включаются в действие под влиянием внешнего стимула. Физиологическая основа навыков — **условные рефлексы.** Именно таким путем вырабатываются навыки, например, в процессе дрессировки служебных, охотничьих и сторожевых собак, животных — «артистов» в цирке.

Интеллектуальное поведение — это разумные действия с определенной степенью включения элементарного наглядно-образного мышления. Основой его служит постоянное совершенствование процессов высшей нервной деятельности, протекающих в головном мозгу и его высшем отделе — коре больших полушарий. Интеллектуальное поведение возникает и постоянно совершенствуется в силу того, что инстинкты и навыки оказываются недостаточными в условиях все усложняющегося образа жизни. Это хорошо изучено на многих представителях животного мира, в частности на человекообразных обезьянах.

Характерные особенности интеллектуального поведения у животных заключаются в том, что животные проявляют способность устанавливать связи между различными формами предметов и пространственные отношения между ними в наглядной проблемной ситуации. Эти особенности поясняют следующие опыты, некоторые из них были проведены еще И. П. Павловым. Обезьяне показывали ящик, внутри которого лежала приманка. Обезьяна видела ее через отверстие треугольной формы. Чтобы достать приманку, нужно было открыть ящик через это отверстие с помощью палки тоже треугольного сечения. Перед обезьяной были разложены палки разной формы. После многократных проб ей удавалось найти нужную палку. Данный способ действия на основании различения формы сечения палки закреплялся и превращался в навык.

3. Сознание и его психологические характеристики

Высшая степень развития психики, свойственная только человеку, называется **сознанием.** Оно возникло и развивалось в общественно-исторических условиях существования человека. На

возникновение и развитие сознания повлияла совместная продуктивная, опосредованная речью, орудийная деятельность людей. «Сначала труд, а затем и вместе с ним членораздельная речь, — писал Ф. Энгельс, — явились двумя самыми главными стимулами, под влиянием которых мозг обезьяны превратился в человеческий мозг»[1].

> *Сознание* ***есть высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности при постоянном общении (с помощью языка) с другими людьми.***

Какова же **структура сознания,** его важнейшие психологические характеристики?

Первая его характеристика дана уже в самом его наименовании: **сознание.** Оно включает в себя ***совокупность знаний*** об окружающем нас мире. В его структуру, таким образом, входят важнейшие познавательные процессы, с помощью которых человек постоянно обогащает свои знания. К числу этих процессов могут быть отнесены ***ощущения и восприятия, память, воображение и мышление.*** С помощью ***ощущений*** и ***восприятий*** при непосредственном отражении воздействующих на мозг раздражителей в сознании складывается чувственная картина мира, каким он представляется человеку в данный момент. ***Память*** позволяет возобновить в сознании образы прошлого, ***воображение*** — строить образные модели того, что является объектом потребностей, но отсутствует в настоящее время. ***Мышление*** обеспечивает решение задач путем использования обобщенных знаний. Нарушение, расстройство, не говоря уже о полном распаде любого из указанных познавательных процессов, неизбежно становится расстройством сознания.

Вторая характеристика сознания — его **рефлексивная способность,** то есть готовность к познанию других психических явлений и самого себя, закрепленное в нем отчетливое различение субъекта и объекта, то есть того, что принадлежит «Я» человека и его «не-Я». Человек, впервые в истории органического мира выделившийся из него и противопоставивший себя окружающему, продолжает сохранять в своем сознании это противопостав-

[1] *Маркс К., Энгельс Ф.* **Соч. Т. 20. С. 490.**

ление и различение. Он единственный среди живых существ способен к **самопознанию,** то есть может обратить психическую деятельность на исследование самого себя. Человек производит сознательную самооценку своих поступков и себя самого в целом. Отделение «Я» от «не-Я» — путь, который проходит каждый человек в детстве, осуществляется в процессе формирования его **самосознания.**

Третья характеристика сознания — обеспечение **целеполагающей деятельности** человека. В функции сознания входит формирование целей деятельности, при этом складываются и взвешиваются ее мотивы, принимаются волевые решения, учитывается ход выполнения действий, вносятся необходимые коррективы. Всякое нарушение в осуществлении целеполагающей деятельности в результате болезни или по каким-то иным причинам рассматривается прежде всего как нарушение сознания.

Наконец, четвертая характеристика сознания — включение в его состав определенного **отношения.** В сознание человека неизбежно входит мир **чувств,** представлены эмоциональные оценки межличностных отношений. И здесь, как и во многих других случаях, патология помогает лучше понять сущность нормального сознания. При некоторых душевных заболеваниях нарушение сознания характеризуется именно расстройством в сфере чувств и отношений: больной ненавидит мать, которую до этого горячо любил, со злобой говорит о близких людях и т. д.

Обязательным условием формирования и проявления всех указанных выше специфических качеств сознания является владение **языком. В** процессе речевой деятельности происходит накопление знаний, обогащение человека опытом, выработанным до него человечеством, передаваемым ему с помощью языка. Язык — особая объективная система, в которой запечатлен общественно-исторический опыт или общественное сознание. Будучи усвоен конкретным человеком, язык в известном смысле становится его реальным сознанием. Маркс отмечал, что «язык есть практическое, существующее и для других людей и лишь тем самым существующее также и для меня самого, действительное сознание...»[2].

[2] *Маркс К., Энгельс Ф.* Соч. 2-е изд. Т. 3. С. 29.

Понятие «сознание» употребляется в психологии, психиатрии и других науках в смысле, отвечающем приведенным выше его основным характеристикам. При этом для психиатра, перед которым постоянно возникает вопрос о наличии, сохранении или нарушении сознания у больного, важно установить, имеется ли у данного человека возможность отдавать отчет о месте, времени, окружающей обстановке, состоянии и образе действий собственной личности. Человек, у которого сознание остается ясным, оценивает вновь поступающую в мозг информацию с учетом уже имеющихся у него знаний и опыта и выделяет себя из окружающей среды, сохраняет сложившуюся систему отношений к другим людям и условиям деятельности и на основе этого управляет своим поведением.

4. Роль врожденного и приобретенного в развитии человека

Сравнительный анализ психики животных и человека позволяет сделать выводы о роли врожденного и приобретенного в психике. До середины XVII века считалось, что между животными и человеком нет ничего общего ни в физиологии, ни в поведении, ни в происхождении. В XVII—-XVIII веках была признана общность механики их тела. В XIX веке с возникновением теории Ч. Дарвина начались исследования психики человека и животных, в частности эмоций, реакций, мышления. В XX веке были проведены исследования различий темперамента, идентичности в коммуникациях, групповых формах поведения, механизмах научения у животных. Возникает вопрос: для чего необходимо проводить такого рода исследования?

Все, что имеется в психике и поведении животных, приобретается ими двумя путями: по наследству либо в результате стихийного процесса научения. Внимательное изучение психики и поведения животных, их сравнение с психикой и поведением человека позволяют установить врожденные и приобретенные характеристики для построения целесообразного обучения и воспитания детей.

Все основные виды ощущений — зрение, слух, осязание, обоняние, вкус, чувствительность кожи — с рождения есть и у чело-

века, и у животных. Но у человека по сравнению с животными познавательные процессы обладают особыми качествами. Например, восприятие — предметностью, осмысленностью, а память — произвольностью и опосредованностью. Эти качества приобретаются при жизни и развиваются благодаря обучению.

Важные различия обнаруживаются в мышлении человека и животных, которое у того и другого с рождения обладают потенциальными возможностями решения элементарных задач в наглядно-действенном плане. Но только человек может оперировать образами и только ему присуще словесно-логическое мышление.

Эмоции свойственны и животным, и человеку, они носят во многом врожденный характер. Однако только человеку присущи нравственные чувства, которые воспитываются и изменяются под влиянием социальных условий. Только у него есть социальные потребности: духовные, творческие, эстетические, потребность в самосовершенствовании и другие.

Человек с присущими ему психологическими качествами и формами поведения представляется социально-природным существом, частично похожим, частично отличным от животных.

Соотношение вклада врожденного и приобретенного в развитие индивидуума — фундаментальная проблема, породившая много споров.

В 1799 году в лесах Аверона на юге Франции охотники нашли мальчика двенадцати лет. Психиатр Пинель обследовал мальчика и заявил, что тот страдает неизлечимым слабоумием. Молодой врач Итар, специализировавшийся на лечении глухих детей, не согласился с диагнозом. Он был убежден, что путем надлежащего обучения можно социализировать мальчика для жизни в обществе. К юношескому возрасту Виктор научился узнавать различные предметы, понимал несколько слов и умел их произносить, мог написать и прочитать некоторые из них. Вскоре мальчик перестал делать успехи. Вплоть до смерти (40 лет) никаких видимых улучшений у него не произошло.

Впоследствии в разных частях земного шара находили и других таких детей. При работе с ними было замечено: чем моложе они были, тем большие успехи они делали. С момента рождения влияние генов и среды тесно переплетаются, формируя своеобразие личности. Помимо того, что генотип оказывает влияние на формирование личности одновременно со средой, он также эту

среду и формирует. Связь между генотипом ребенка и его окружением наиболее сильна в раннем детстве.

Исследование влияния наследственности на развитие интеллекта проводилось еще в XIX веке. Одно из первых таких исследований осуществлено Ф. Гальтоном в Англии в 1869 году. Он исследовал генеалогическое дерево выдающихся людей и сделал вывод, что в семье гения часто имеются выдающиеся представители. Исследование, проведенное Р. Л. Дагдейлом, вызвало озабоченность в связи с распространением слабоумия. В пяти поколениях печально знаменитой семьи Джуксов более половины попали в категорию лиц с низким интеллектом, некоторые стали бродягами и нищими.

Таким образом, ученые пришли к выводу, что наиболее существенные основы развития личности зависят от наследственности, а окружающая среда может менять их к лучшему или худшему.

Выводы

1. Психика — свойство высокоорганизованной материи, функция головного мозга. Сущность психики состоит в отражении воздействий предметов и явлений окружающей действительности.

2. Физиологической основой психики является высшая нервная деятельность, процессы, осуществляющиеся в коре головного мозга. В основе работы мозга лежит рефлекторный механизм. Существуют рефлексы двух видов: **безусловные** (врожденные) и **условные** (приобретенные в течение жизни).

3. Концепция Леонтьева — Фабри. Вся история развития психики и поведения животных включает стадии: элементарной сенсорной психики, перцептивной психики, стадию интеллекта.

4. Сознание есть высшая форма психики, оно сформировалось в трудовой деятельности при постоянном общении человека с другими людьми в общественно-исторических условиях его развития.

5. Психологические характеристики сознания: совокупность знаний об окружающем мире, рефлексивная способность, обеспечение целеполагающей деятельности, отношение к действительности и самому себе, способность к коммуникации.

Задания для самостоятельной работы

1. Известно, что развитие психики в процессе эволюции видов животных происходило под решающим воздействием биологических условий и на основе развития самих организмов и их нервной системы. Проанализируйте основные этапы развития психики (схема 5) и спрогнозируйте варианты ее дальнейшего развития.

2. Известно, что вес мозга человека колеблется в пределах от 1 до 2 кг, вес мозга кита — 7 кг, слона — 5,5 кг, дельфина 1,8 кг. Отношение веса мозга к массе тела у человека — 1/45, человекообразных обезьян — 1/100, дельфина — 1/125, слона — 1/600, кита — 1/2000. Но у мыши — 1/40, воробья — 1/25. Есть ли связь между количеством мозгового вещества и степенью психического развития индивидуума?

3. Объясните, почему птица может «высиживать» камень, подложенный ей вместо яйца. Каковы основные признаки инстинктивного поведения? Приведите свои примеры инстинктивного поведения животных.

4. Почему зайца легче научить «бить в барабан», а енота «стирать белье», чем наоборот? Сделайте вывод о навыках животных.

5. Почему сложное поведение муравьев или пчел нельзя назвать трудом? В чем заключены характерные черты труда? Как вы понимаете слова Ф. Энгельса: «Труд создал самого человека»?

6. Определите соотношение вклада наследственности и среды в развитие индивидуума: в истоках агрессивности, развитии интеллекта, половых различиях в психике, социальном неравенстве. Приведите примеры.

Вопросы для повторения

1 Что такое психика? Каковы отличия психики от других явлений, существующих в мире?
2 В чем состоит специфика материалистического и идеалистического понимания сущности и происхождения психики?
3 Какова положительная и отрицательная роль динамического стереотипа? Приведите примеры
4 Каковы особенности развития психики животных?

5 В чем различие интеллектуальных форм поведения высших животных и человека?
6 Каковы характерные особенности сознания человека?
7 Что практически дают эксперименты по изучению психики животных для изучения психики человека? Можно ли закономерности психики, выявленные на животных, переносить на психику человека?

Рекомендуемая литература

1 *Гиппенрейтер Ю Б* Введение в общую психологию Курс лекций М , 1999
2 *Леонтьев Д Н* Проблемы развития психики 3-е изд Изд-во МГУ, 1972
3 *Лурия А Р* Эволюционное введение в психологию М , 1975
4 *Немов Р С* Психология Кн 1 М , 1994
5 *Фабри К Э* Основы зоопсихологии М , 1976

Глава 4
ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Понятия индивида, личности, индивидуальности

Для социально-психологического анализа личности следует разграничить понятия «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность» (схема 8).

Наиболее общим является понятие **«человек»** — это биосоциальное существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, высшими психическими функциями (абстрактно-логическим мышлением, логической памятью и т. д.), способное создавать орудия, пользоваться ими в процессе общественного труда. Эти специфически человеческие способности и свойства не являются наследственными, а формируются у человека прижизненно, в процессе усвоения им культуры, созданной предшест-

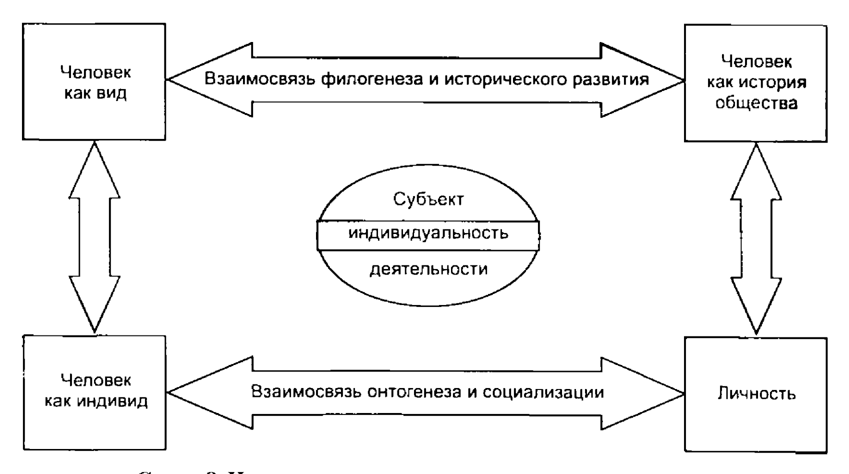


Схема 8. Человек во взаимосвязи с окружающим миром

вующими поколениями. Существуют достоверные факты, которые свидетельствуют о том, что если дети с самого раннего возраста развиваются вне общества, то они остаются на уровне животного, у них не формируются речь, сознание, мышление, нет вертикальной походки. У человека, живущего в изоляции от других людей и общества, самостоятельно не будет развиваться логическое мышление, не сложится система понятий. Люди каждого последующего поколения начинают свою жизнь в мире предметов и явлений, созданных предшествующими поколениями. Участвуя в труде и различных формах общественной деятельности, они развивают в себе те специфические человеческие способности, которые уже сформировались у человечества.

Понятие «индивид» может относиться и к человеку, и к животному. **«Индивид»** (от лат. «individuum» — неделимое) — человек как представитель вида Homo sapiens, единство врожденного и приобретенного, носитель индивидуально-своеобразных черт. Основные характеристики индивида — активность, целостность, устойчивость и специфичность взаимодействия с окружающим миром. Характеризуя человека как индивида, мы рассматриваем прежде всего его биологическую природу. Поэтому при организации учебной, трудовой деятельности руководителю (учителю) необходимо учитывать соблюдение мер безопасности, санитарно-гигиенических условий работы.

В психологии понятие **«личность»** является одним из основополагающих. «Личность, — писал С. Л. Рубинштейн, — образует основу, изнутри определяющую трактовку психики человека в целом. Все психические процессы составляют психическое содержание жизни личности. Каждый вид психических процессов вносит свой специфический вклад в богатство ее внутренней жизни». Для того, чтобы стать личностью, человек должен усвоить духовные ценности, нормы морали, способы деятельности.

Личность — это человек, определяемый в системе социально обусловленных характеристик, которые проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, детерминируют нравственные поступки человека.

Формирование человека как личности характеризуется развитием высших сфер его психики: мыслительной, эмоциональ-

ной, волевой. Л. Фейербах писал: «Совершенный человек обладает силой мышления, силой воли и силой чувств. Сила мышления есть свет познания, сила воли — энергия характера, сила чувства — любовь. Разум, любовь и сила воли — это совершенство». Для руководителя (учителя) важно создать такой комплекс условий в коллективе, при котором выявляются не только биологические, но и социальные, духовные потребности.

Понятие **«индивидуальность»** подчеркивает неповторимое своеобразие человека, то, в чем он отличен от других. Его индивидуальность выражается в наличии особых, свойственных только ему опыта, знаний, мнений, убеждений, характера. Мотивация, темперамент, способности, характер — основные параметры индивидуальности. Предпосылка ее формирования — анатомо-физиологические задатки, преобразуемые в процессе жизни. Индивидуальность проявляется в свойствах темперамента, чертах характера, в специфике интересов и способностей индивида. Она — и самобытность чувств, и особенность характера, и уникальность мышления. «Чем выше организовано общественное существо, тем более выражена в нем индивидуальность», — писал И. И. Мечников. Зная сильные и слабые стороны школьников, можно определить условия их обучения и развития, рационально построить режим работы, помочь найти пути самосовершенствования.

Таким образом, сравнивая данные понятия, мы можем отметить: «индивид» означает нечто целое, неделимое, указывает, что объединяет данного человека с человеческим видом; «индивидуальность» дает ответ на вопрос, чем данный человек отличается от всех других людей; понятие «личность» характеризует целостность, но такую, которая рождается в обществе.

2. Понятие деятельности

Деятельность — категория социальная, она носит общественный характер. Животным доступна лишь жизнедеятельность, проявляющаяся как биологическое приспособление организма к требованиям окружающей среды. Для человека деятельность является необходимым условием формирования личности и в то

же время она зависит от уровня развития личности, выступающей субъектом этой деятельности.

Деятельность — специфически человеческая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого человека.

Согласно точке зрения А. Н. Леонтьева, **деятельность** — форма активности, побуждаемая потребностью, то есть состоянием нужды в определенных условиях нормального функционирования индивида. Потребность — это переживание дискомфорта, неудовлетворенности, напряжения. Она проявляется в поисковой активности. В ходе поисков происходит идентификация с предметом — фиксация на предмете, который может ее удовлетворить, в результате чего активность становится направленной, опредмечивается как потребность уже в чем-то конкретном и становится мотивом деятельности. **Предметность** свойственна лишь человеческой деятельности. Она проявляется в социальной обусловленности деятельности человека, в ее связи со значениями, фиксированными в схемах действия, понятиях языка, ценностях. Другая особенность деятельности — **субъектность** — заключается в специфике ее выполнения, обусловленности психического образа прошлым опытом, своеобразием потребностей, установок, эмоций, целей и мотивов, определяющих направленность и избирательность деятельности.

Единицей анализа деятельности является **действие,** состоящее из отдельных движений, направленных на предмет, имеющих определенную цель. Действия могут быть ориентированы не только на предмет, но и на окружающих людей. Тогда они становятся актом поведения — **поступком,** если они соответствуют установившимся в обществе нормам поведения, или **проступком,** если противоречат им. Совокупность действий, объединенных общей целью и выполняющих определенную общественную функцию, составляет деятельность (схема 9).

В своей деятельности люди всегда руководствуются сознательно поставленными целями, которые достигаются ими с помощью специально организуемых средств или способов действия.

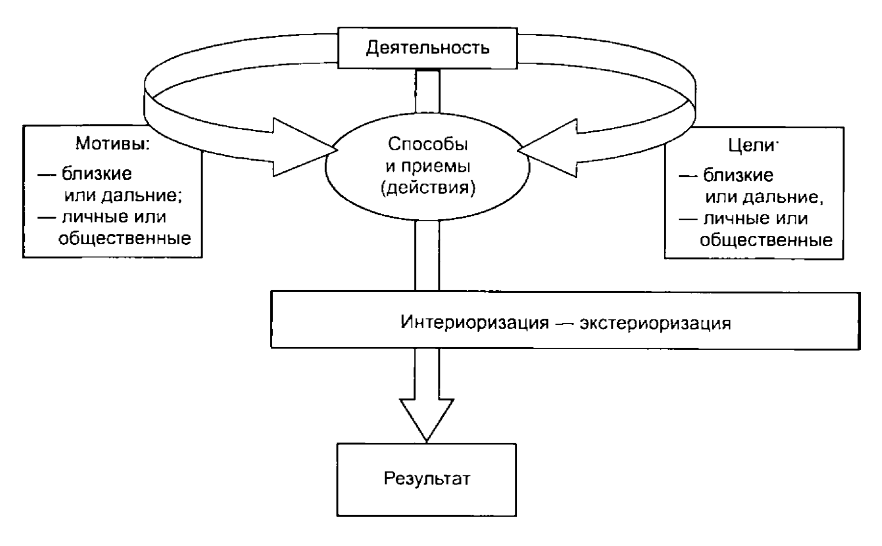


Схема 9. Структура деятельности

Структура деятельности:

- **мотивы** — внутренние побудительные силы человека, заставляющие его заниматься той или другой деятельностью;
- **способы и приемы** — это действия, предпринимаемые человеком для того, чтобы достичь целей деятельности. Способы и приемы достижения результатов деятельности могут состоять из одной или нескольких **операций;**
- **цели** — предметы, явления, задачи и объекты, достижение и обладание которыми являются значимыми для человека. Цели могут быть близкими и дальними, личными и общественными в зависимости от того, насколько они важны для человека, и какую роль в общественной жизни играет его деятельность;
- **результат** — это то, чего достигает человек в ходе деятельности, результаты которой могут не совпадать с ее целями. Человек оценивает результаты и значимость своей деятельности, а через них и самого себя.

Механизмами усвоения общественного опыта являются процессы **экстериоризации** и **интериоризации.** Исследования советских психологов Л. С. Выготского, А. **Н.** Леонтьева, **П. Я.** Гальперина показали, что умственные действия формируются внача-

не как внешние, предметные и постепенно переносятся во внутренний план. Перевод внешнего действия во внутренний план называется **интериоризацией.** Например, для того, чтобы научиться читать, ребенок должен выучить буквы, уметь складывать их в слога, осмысливать прочитанное слово, понимать его значение, связывать по смыслу с другими словами. При обучении чтению ребенок проговаривает слова и читает вслух. Когда он овладел навыками чтения, то может это делать молча, перенося действия во внутренний план.

Овладение умственной деятельностью выражается в том, что человек, прежде чем приступить к внешней деятельности, направленной на достижение желаемой цели, проделывает действие в уме, оперируя образами и речевыми символами. Внешняя деятельность в этом случае готовится и протекает на основе деятельности, выполненной во внутреннем плане. Реализация умственного действия вовне, в виде действий с предметами называется **экстериоризацией.** Таким образом, происходит процесс обратный интериоризации.

3. Виды деятельности и ее развитие

Возникновение различных видов деятельности связано с общественно-историческим развитием человека. Фундаментальными видами деятельности, в которые включается человек в процессе своего индивидуального развития, являются общение, игра, учеба, труд.

- **общение** — взаимодействие двух или более людей в процессе обмена информацией познавательного или аффективно-оценочного характера;
- **игра** — вид деятельности в условных ситуациях, имитирующих реальные, в которых усваивается общественный опыт;
- **учение** — процесс систематического овладения знаниями, навыками, умениями, необходимыми для выполнения трудовой деятельности;
- **труд** — деятельность, направленная на создание общественно полезного продукта, удовлетворяющая материальные и духовные потребности людей.

Общение — вид деятельности, состоящий в обмене информацией между людьми. В зависимости от возрастного этапа развития человека, специфики деятельности изменяется характер общения. Каждому возрастному этапу развития человека свойственен специфический вид деятельности (Эльконин Д. Б.), определяющий тип общения. В младенчестве взрослый обменивается с ребенком эмоциональным состоянием, посредством речи помогает ориентироваться в окружающем мире. В раннем возрасте общение между взрослым и ребенком осуществляется в связи с предметным манипулированием, активно осваиваются свойства предметов, формируется речь ребенка. В дошкольный период детства сюжетно-ролевая игра становится ведущей деятельностью — в ней развиваются навыки межличностного общения со сверстниками. Младший школьник преимущественно занят учебной деятельностью, соответственно и общение включено в данный процесс. Для подростка большую роль играет интимно-личностное общение, в юношеском возрасте общение также сохраняет свою важность, вместе с тем много времени уделяется подготовке к профессиональной деятельности. Специфика профессиональной деятельности взрослого накладывает отпечаток на характер общения, манеру поведения и речь. Общение в профессиональной деятельности не только организует, но и обогащает ее, в ней возникают новые связи и отношения между людьми.

Игра — вид деятельности, результатом которой не является производство какого-либо материального или идеального продукта (за исключением деловых и конструкторских игр взрослых людей и детей). Она — ведущая деятельность дошкольника, поскольку через нее он социализируется, то есть принимает нормы общества, учится межличностному общению со сверстниками. Среди разновидностей игр можно выделить индивидуальные и групповые, предметные и сюжетные, ролевые и игры с правилами. Игры имеют большое значение в жизни людей: для детей они преимущественно носят развивающий характер, для взрослых являются средством общения, отдыха. Некоторые формы игровой деятельности приобретают характер ритуалов, учебно-тренировочных занятий, спортивных увлечений.

Учение — вид деятельности, его цель состоит в приобретении знаний, умений, навыков. В процессе исторического развития совершенствовались формы труда, накапливались знания в раз-

личных областях науки и практики, поэтому для освоения этих знаний в целях подготовки человека к дальнейшей трудовой деятельности учение выделилось в специальный вид деятельности. Учение влияет на психическое развитие индивида. Оно складывается из усвоения информации о свойствах окружающих предметов и явлений (знания), приемов и операций овладения способами использования информации для правильного выбора приемов и операций в соответствии с целями и условиями деятельности (умение). У человека учение возможно лишь на этапе сознательной регуляции своего поведения, которое формируется к шести-семи годам. С этим связано начало обучения ребенка в специальных образовательных учреждениях, у подростков и взрослых такое поведение может выступать в форме самообразования и самосовершенствования.

Труд исторически является одним из первых видов человеческой деятельности. Предмет психологического изучения — не сам труд в целом, а его психологические компоненты. Обычно груд характеризуется как сознательная деятельность, которая направлена на осуществление результата и регулируется волей в соответствии с ее сознательной целью. Труд выполняет важную формирующую функцию в развитии личности, поскольку влияет на становление ее способностей и характера. Отношение к труду закладывается в раннем детстве, знания и навыки формируются в процессе обучения, специальной подготовки, опыта работы. Трудиться — значит проявлять себя в деятельности. Труд в определенной сфере деятельности человека связывают с профессией.

Таким образом, каждый из рассмотренных выше видов деятельности является наиболее характерным для определенных возрастных этапов развития личности. Текущий вид деятельности как бы подготавливает последующий, так как в нем развиваются соответствующие потребности, познавательные возможности и особенности поведения.

Развитие деятельности можно рассматривать в филогенетическом плане, что совпадает по существу с социально-историческим развитием человечества и в процессе его индивидуального развития (в онтогенезе). Процесс интеграции развивающегося индивида в действующую систему деятельностей называется **социализацией,** ее поэтапное осуществление предполагает постепенное вовлечение ребенка в общение, игру, учение и труд.

4. Умения, навыки, привычки и их формирование

Процесс формирования деятельности — один из важных вопросов педагогической психологии. Приступая к какой-либо новой деятельности, человек не располагает сложившимися способами ее выполнения — ему приходится сознательно действовать и контролировать не только деятельность в целом, направленную на цель, но и отдельные ее движения и операции, посредством которых она осуществляется.

П. А. Бернштейн предложил **принцип сенсорной коррекции** управления движениями, имея в виду коррекции, вносимые в импульсы на основе сенсорной информации о ходе движения. Он выделил структурные элементы деятельности: умения, навыки, привычки.

Умения — это способы успешного выполнения действия, соответствующие целям и условиям деятельности. Они всегда опираются на знания. Главное в управлении умениями заключается в обеспечении безошибочности каждого действия, возможность приспособления системы навыков к изменяющимся условиям деятельности с сохранением позитивных результатов работы. Умелый человек, к примеру, может заменить один материал другим при изготовлении какого-либо изделия, воспользоваться для работы инструментами, имеющимися под рукой.

Умения в отличие от навыков всегда опираются на активную интеллектуальную деятельность. По своей сути умение — это экстериоризация, то есть воплощение знаний и навыков в реальные действия. Е. А. Милерян выделяет следующие виды умений: познавательные, общетрудовые, конструктивно-технические, организационно-технологические и операционно-контрольные. Элементарное умение выполнить что-то возникает из подражания действию и случайных знаний. Однако чем сложнее вид деятельности, тем в большей степени формирование умений зависит от овладения всей системой операций по переработке информации, содержащейся в знаниях, и информации, получаемой от предмета, а также ее сопоставлению с действиями.

Навык составляют полностью автоматизированные компоненты действий, сформированные в процессе упражнений. Его роль заключается в освобождении сознания от контроля над вы-

полнением приемов действия и переключения его на цели и условия действия. Физиологической основой навыка является образование в коре больших полушарий устойчивой системы временных нервных связей и их функционирование (динамический стереотип).

Каждый навык складывается в системе тех навыков, которыми человек уже владеет. В процессе овладения новыми действиями одни из них могут помогать, другие тормозить процесс. Например, человек умеет водить «Жигули», значит, он без труда может освоить управление машиной любой марки. Однако навык вождения машины с левым расположением руля будет на первых порах мешать в управлении иномаркой с правым расположением руля. Феномен влияния одних навыков на другие называется **взаимодействием навыков.**

Навыки и умения как способы действий всегда включены в конкретные виды деятельности. Они могут быть разделены на гигиенические, спортивные, учебные и т. д. Навыки формируются в результате упражнений, то есть целенаправленных и систематических повторений действий. Успешность овладения навыком зависит не только от количества повторений действия, но и от индивидуальных особенностей человека, его способностей к данному действию, значимости мотива его овладения. Для сохранения и упрочения навыка им следует систематически пользоваться, иначе возникает деавтоматизация действий.

Привычка — это компонент действия, в ее основе лежит потребность. Она формируется через подражание, в результате многократного повторения действия, через сознательные целенаправленные усилия (например, путем положительного подкрепления желаемого поведения через материальный предмет, словесную оценку или эмоциональный образ). Привычки являются негибкой частью деятельности, которая выполняется автоматически и не имеет сознательной цели или явно выраженного продуктивного завершения. В отличие от простого навыка привычка в определенной степени может сознательно контролироваться. Но от умения она отличается тем, что не всегда бывает разумной и полезной.

Формирование навыков и привычек происходит у ребенка с первых дней его жизни. Первоначально они очень просты и основаны на безусловных рефлексах и эмоциональных состояниях. Важно закреплять у ребенка полезные привычки, а для

этого необходимо неуклонно, никогда не отступая от принятого решения действовать в определенном направлении. Когда привычка выработана, мы поступаем так, потому что иначе не можем, потому что мы так привыкли.

Выводы

1. Понятия «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность» — ключевые в психологическом знании:

- «Человек» — биосоциальное существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, высшими психическими функциями, способное создавать орудия, пользоваться ими в процессе общественного труда;
- «Индивид» — отдельное живое существо, представитель биологического вида;
- «Личность» — человеческий индивид как субъект межличностных и социальных отношений и сознательной деятельности;
- «Индивидуальность» — характеристика человека со стороны его биологических и социально значимых отличий от других людей.

2. Деятельность — специфически человеческая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого человека.

3. Основными характеристиками деятельности человека являются предметность и субъектность.

4. Структуру деятельности составляют: мотивы (побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности), способы и приемы действия, предпринимаемые человеком, цели (предметы, явления, задачи и объекты), результат (достижения человека).

5. К механизмам усвоения общественного опыта относятся процессы **интериоризации** (преобразование внешних, предметных действий во внутренние, умственные) и **экстериоризации** (реализация умственного действия вовне, в виде действий с предметами).

6. Основные виды деятельности — общение, игра, учение, труд; каждый из них является характерным для определенных

возрастных этапов развития личности. Текущий вид деятельности как бы подготавливает последующий, так как в нем развиваются соответствующие потребности, познавательные возможности и особенности поведения.

7. Структурными элементами деятельности являются умения, навыки и привычки.

Задания для самостоятельной работы

1. На выполнение каких требований ориентируют учителя понятия «индивид», «личность», «индивидуальность» при организации учебной деятельности?

2. Одной из задач обучения является формирование умений и навыков, без которых невозможно мастерство, творческое выполнение любой деятельности. Продумайте:

- Какие навыки вы считаете необходимым сформировать у учащихся в процессе обучения по преподаваемому вами предмету? Почему важнейшим условием выработки навыков является наличие глубоких знаний по предмету?
- Как влияют на выработку новых навыков ранее сформированные?
- Какие условия необходимо соблюдать для успешного овладения навыками?

3. Проведите психологический анализ привычек. Опишите свои привычки. Выберите те, которые являются отрицательными. Проанализируйте: как давно они у вас сложились? Каков механизм, заложенный в этих привычках (подражательный, снимает нервное напряжение)? Можете ли вы отказаться от негативных привычек и что для этого нужно сделать?

Вопросы для повторения

1 Определите понятия «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность», укажите, что эти понятия объединяет и что отличает друг от друга

2 Что такое деятельность человека? В чем ее отличие от приспособительного поведения животных? Какова роль деятельности в формировании и проявлении личности?

3 В чем смысл интериоризации и экстериоризации действий? Приведите примеры

4 Охарактеризуйте основные виды деятельности Что такое ведущая деятельность? Объясните закономерности смены видов ведущей деятельности как основы развития мотивационной сферы личности

5 Что такое умение, навык, привычка? Как протекает процесс формирования навыков? От каких условий зависит его сохранение?

Рекомендуемая литература:

1 *Брушлинский А В* Психология субъекта СПб , 2003

2 *Гомезо М В , Домашенко И А* Атлас по психологии М , 2001

3 *Немов Р С Психология* Кн 1 М Просвещение, 1995

4 Психология учебник для студентов средних педагогических учебных заведений / Под ред И В Дубровиной М Издательский центр «Академия», 2002

5 *Столяренко Л Д* Основы психологии Ростов н/Д Феникс, 2002

Часть 2
ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Умей понять психологические качества других людей, и тогда ты поймешь, что представляет собой их внутренний мир.

Лопе де Вега

Раздел 1. Познавательные процессы

Глава 1
ОЩУЩЕНИЕ

1. Общее понятие об ощущении

Мы постоянно получаем информацию из внешнего мира и о внутреннем состоянии организма. Отражение действительности начинается с ощущений. Их многообразие отображает качественное многообразие окружающего мира. Ощущения человека — это продукт эволюционного развития. Они связывают нас с внешним миром и являются основным источником информации о нем и условием психического развития.

Ощущение — простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на соответствующие рецепторы.

Ощущения характеризуются непосредственностью и сиюминутностью. Органы чувств — это единственный канал, по которому внешний мир проникает в человеческое сознание. Известный русский врач С.И.Боткин (1832—1889) описал редкий случай, когда больная потеряла все виды чувствительности, кроме зрения одним глазом и осязания на одном участке руки. Если больная закрывала глаз и ничто не касалось ее руки, она засыпала.

Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель и имеет рефлекторный характер. Рефлекторная концепция ощущений была разработана русскими физиологами И.М.Сеченовым и И.П.Павловым. Они рассматри-

вали ощущение как целостный рефлекс. Физиологической основой ощущений являются нервно-физиологические процессы, возникающие при действии раздражителя на адекватный ему **анализатор** — первичный аппарат, осуществляющий функцию анализа и синтеза раздражителей, исходящих из внешней и внутренней среды. Анализатор состоит из трех частей:

- периферического отдела (рецептора), воспринимающего раздражитель;
- афферентных (центростремительных) и эфферентных (центробежных) нервов, проводящих возбуждение от периферии в нервные центры головного мозга и обратно;
- подкорковых и корковых отделов головного мозга, в которых происходит переработка информации, поступающей из рецептора.

Все живое имеет чувствительность — общую способность реагировать на раздражители. А.Н.Леонтьев выдвинул гипотезу о возникновении чувствительности как **«сигнально-опосредованной деятельности»,** согласно которой ощущения возникают тогда, когда организм реагирует на окружение, значимое для жизни. Он выделил три стадии развития психики:

1. Элементарная сенсорная психика (одноклеточные организмы, насекомые) — возникновение отдельных ощущений.
2. Перцептивная психика (позвоночные животные) — восприятие целостного предмета, возникновение образов.
3. Стадия интеллекта (высшие приматы) — отражение связей между вещами и явлениями.

Таким образом, ощущения — это первичная форма ориентировки организма в окружающем мире, исходная форма развития познавательной деятельности.

2. Виды и свойства ощущений

Существуют различные подходы к классификации ощущений. Аристотелем были названы пять рецепторов, соответствующих видам ощущений: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. В действительности видов ощущений гораздо больше.

В состав осязания наряду с тактильными ощущениями (прикосновения) входят температурные (терморегуляция, теплооб-

мен). Промежуточное положение между тактильными и слуховыми занимают вибрационные ощущения. Ощущения равновесия и ускорения выполняют функцию ориентировки в окружающей среде. Болевые ощущения предохраняют организм от опасности и разрушающей силы. Температурные, болевые, вкусовые, вибрационные, мышечно-суставные, статико-динамические ощущения можно назвать внешне-внутренними.

Английский физиолог И. Шеррингтон выделил три основных класса ощущений (схема 10).

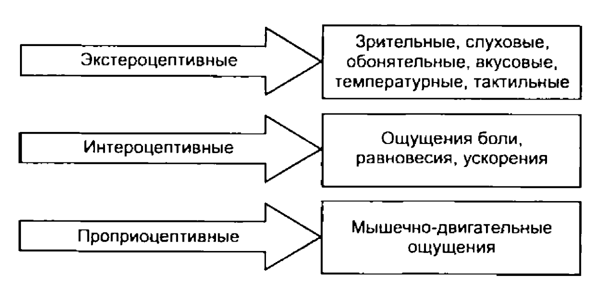


Схема 10. Виды ощущений

Экстероцептивные ощущения обеспечивают получение сигналов из внешнего мира, рецепторы находятся на поверхности тела. Различают следующие экстероцептивные рецепторы:

- контактные (при непосредственном контакте): осязательный, вкусовой;
- дистантные (на расстоянии): зрительный, слуховой, обонятельный.

Интероцептивные — сигнализируют о состоянии внутренних процессов организма, рецепторы находятся во внутренних органах (органические ощущения, ощущения боли).

Проприоцептивные — передают сигналы о положении тела в пространстве, рецепторы находятся в мышцах, суставах (ощущения равновесия, движения).

Среди основных свойств ощущений выделяют:

- **качество** — вид ощущений и его специфические особенности. Например, слуховые ощущения отличаются высотой тона, тембром, громкостью; зрительные — цветовым тоном, насыщенностью, яркостью;
- **интенсивность** — количественная характеристика, которая зависит от силы раздражителя. Например, если у человека

насморк, то интенсивность воспринимаемых запахов может быть снижена;

- **длительность** — временная характеристика, определяемая функциональным состоянием органов чувств, временем действия раздражителя и функциональным состоянием рецептора. При воздействии раздражителя на органы чувств ощущения возникают не сразу, а спустя некоторое время. Например, вкусовые ощущения возникают через 50 мс, тактильные — 130 мс, а болевые — 370 мс;
- **пространственная локализация** — информация о локализации раздражителя в пространстве. В некоторых случаях ощущения соотносятся с той частью тела, на которую воздействует раздражитель, например, вкусовые ощущения.

3. Чувствительность анализаторов

Не всякое раздражение вызывает ощущение. Например, человек не видит света далеких звезд, не ощущает прикосновения пылинок на коже и т. п. То есть, чтобы возникло раздражение, ощущение должно достигнуть определенной величины. Слишком слабые раздражители не вызывают ощущений.

Способность к распознаванию величины и качества раздражителя называется чувствительностью.

Уровень чувствительности определяется по характеристике нижнего порога ощущений. **Нижний порог** — минимальная величина интенсивности раздражителя, когда возникают первичные ощущения. Например, один человек испытывает едва заметные ощущения при растворе 0,25 г соли в воде, а другой — лишь при концентрации 1,25 г. В первом случае отмечается более высокая чувствительность.

Чем меньше минимальная величина раздражителя, тем больше чувствительность к данному раздражителю.

Можно выразить величину чувствительности формулой:

$$E = 1/У,$$

где E — чувствительность; У — пороговая величина раздражителя.

Чувствительность, определяемая по нижнему порогу ощущений, называется **абсолютной чувствительностью.**

Абсолютная чувствительность относительна к тем условиям среды, которые являются необходимыми для самого существования организма, нормального обмена веществ между организмом и средой.

Верхний порог ощущений представляет собой максимальную интенсивность ощущения, возможную для отражения данного качества раздражителя.

Верхние пороги, как и нижние, изменяются и развиваются в зависимости от жизненных условий деятельности человека. Например: музыкант наиболее чувствителен к звуковому различению, художник — к цветовому и т. д.

Минимальное различие между двумя раздражителями, вызывающее едва заметное различие ощущений, называется **порогом различения,** или разностным порогом. Порог различения — относительная величина, показывающая, на какую долю должна увеличиться сила раздражителя, чтобы человек почувствовал едва заметное изменение ощущения.

Немецкий физиолог Э. Вебер, проверяя способность человека определять более тяжелый из двух предметов в правой и левой руке, установил, что разностная чувствительность относительна. Для зрительного анализатора это отношение составляет 1/100, для слухового — 1/10, для тактильного — 1/30. Основываясь на экспериментальных данных Вебера, немецкий физик Г. Т. Фехнер выразил зависимость интенсивности ощущений от силы раздражителя следующей формулой:

$$5 = KLgJ + C,$$

где S — интенсивность ощущений; J — сила раздражителя; K, С — константы.

Психофизический закон Вебера—Фехнера: интенсивность ощущения пропорциональна силе раздражителя.

Чем порог различения больше, тем меньше разностная чувствительность. Для измерения чувствительности используют экспериментальные методы чаще всего в лабораторных условиях с применением измерительной аппаратуры.

4. Сенсорная адаптация и взаимодействие ощущений

Было бы неправильно полагать, что абсолютная и относительная чувствительность остаются неизменными и их пороги выражаются в постоянных числах. Например, в темноте наше зрение обостряется, а при сильном освещении его чувствительность снижается. Адаптация ощущений человека главным образом зависит от процессов, происходящих в самом рецепторе. Так, под влиянием света разлагается зрительный пурпур, находящийся в палочках сетчатки глаза. В темноте зрительный пурпур восстанавливается, что приводит к повышению чувствительности.

Адаптация — изменение чувствительности анализаторов в результате их приспособления к действующим раздражителям.

Явление адаптации связано также с процессами, протекающими в центральных отделах анализаторов, в частности с изменением возбудимости нервных центров. На длительное раздражение кора головного мозга отвечает торможением, снижающим чувствительность. Развитие торможения вызывает усиленное возбуждение других очагов, способствуя повышению чувствительности в новых условиях. В целом адаптация является важным процессом, указывающим на большую пластичность организма в его приспособлении к условиям среды.

Все наши анализаторные системы способны в большей или меньшей мере влиять друг на друга. При этом взаимодействие ощущений, как и адаптация, проявляется в двух противоположных процессах — повышении и понижении чувствительности. Общая закономерность здесь состоит в том, что слабые раздражители повышают, а сильные понижают чувствительность анализаторов при их взаимодействии. Например, чувствительность зрительного анализатора можно повысить, стимулируя слабыми музыкальными звуками (резкими — ухудшить), слабые зрительные раздражители (мягкое приятное освещение) улучшают работу слуха.

Изменение чувствительности анализаторов может быть вызвано воздействием второсигнальных раздражителей. Так, получены факты изменения электрической чувствительности глаз и языка в ответ на предъявление испытуемым слов «кислый как

лимон». Эти изменения были аналогичны тем, которые наблюдались при действительном раздражении языка лимонным соком. Особый интерес представляет возникновение у человека чувствительности к раздражителям, по отношению к которым не существует адекватного рецептора. Такова, например, дистанционная чувствительность к препятствиям у слепых.

Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов или упражнения называется **сенсибилизацией.** Явление сенсибилизации органов чувств наблюдается у лиц, длительно занимающихся некоторыми специальными профессиями. Например, опытные летчики по слуху легко определяют количество оборотов двигателя. Они свободно отличат 1300 от 1340 оборотов в минуту. Нетренированные люди улавливают разницу только между 1300 и 1400 оборотами.

Взаимодействие ощущений также обнаруживается в явлении, называемом **синестезией** — возникновении под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. Наиболее часто встречаются зрительно-слуховые синестезии, когда при воздействии звуковых раздражителей у субъекта возникают зрительные образы. У различных людей нет совпадения в синестезиях, однако они довольно постоянны для каждого отдельного человека. Синестезией обладают далеко не все люди, хотя она довольно широко распространена. Явление синестезии — еще одно свидетельство постоянной взаимосвязи анализаторных систем, целостности чувственного отражения объективного мира.

5. Развитие ощущений

Ощущения начинают развиваться сразу после рождения. У человека развитие сенсорных процессов опережает развитие двигательной системы. Котята рождаются слепыми, чтобы они не разбежались от матери. У птиц ярко выражен механизм импринтинга, привязывающий их к матери. У ребенка таких механизмов нет, его поведение строится под контролем сенсорики.

Сразу после рождения у ребенка более развитой оказывается кожная чувствительность. При появлении на свет ребенок дрожит из-за различия температуры тела матери и температуры воз-

духа. Реагирует ребенок и на прикосновения. Наиболее чувствительны губы и область рта. У ребенка развита вкусовая чувствительность. Он отличает молоко матери от подслащенной воды. С момента рождения у ребенка достаточно развита обонятельная чувствительность, так как по запаху материнского молока он определяет присутствие матери. Если ребенок первую неделю питался материнским молоком, то он будет отворачиваться от коровьего. Однако обонятельные ощущения, не связанные с питанием, развиваются достаточно долго.

Более сложный путь развития проходят зрение и слух. В первые дни рождения ребенок не реагирует на звуки, даже очень громкие. Через два-три месяца он начинает воспринимать направление звука и поворачивает голову в сторону его источника. В развитии речевого слуха у ребенка прежде всего наблюдаются реакции на интонацию речи и голос матери. На третьем-четвертом месяце дети начинают реагировать на пение, музыку.

Наиболее медленно у ребенка развивается зрение. С момента появления зрительных ощущений он реагирует на свет различными двигательными реакциями, а начинает управлять движением глаз лишь к концу второго месяца жизни, предметы и лица различает в три месяца. В четыре месяца появляется реакция на новизну — это явная сенсорная реакция, она заключается в длительности удержания взгляда на новом предмете. Установлено, что дети начинают различать цвета в пять месяцев, после чего появляется интерес к ярким предметам.

Развивается тактильная чувствительность, которая важна для возникновения акта хватания и обследования предмета. Хватание осуществляется под контролем зрения: ребенок рассматривает свои ручки, следит за тем, как рука приближается к предмету. Акт хватания имеет чрезвычайно важное значение для психического развития ребенка.

Таким образом, в первое полугодие жизни происходит интенсивное развитие сенсорных механизмов.

По отношению ко всем видам чувствительности следует отметить, что абсолютная чувствительность достигает высокого уровня развития уже в первый год жизни. Несколько медленнее развивается способность различать ощущения. В дошкольном возрасте происходит усвоение сенсорных эталонов (цвета, формы, величины) и соотнесение соответствующих предметов с этими эталонами.

Уровень развития ощущений у различных людей неодинаков. Это во многом объясняется их генетическими особенностями. Развитие ощущений достигается путем тренировок, например при обучении детей музыке или рисованию.

Выводы

1. Ощущение — простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на соответствующие рецепторы.

2. Ощущение возникает как реакция нервной системы на раздражитель и имеет рефлекторный характер.

3. Выделяют три основных класса ощущений: экстероцептивные (рецепторы находятся на поверхности тела); интероцептивные (на внутренних органах); проприоцептивные (в мышцах, суставах).

4. Основные свойства ощущений: качество, интенсивность, длительность, пространственная локализация.

5. Чувствительность — это способность к распознанию величины и качества раздражителя. Чувствительность, определяемая по нижнему порогу ощущений, называется абсолютной чувствительностью.

6. Адаптация — изменение чувствительности анализаторов в результате их приспособления к действующим раздражителям.

7. Сенсибилизация — повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов или упражнения.

8. Синестезия — возникновение при раздражении одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора.

9. Уровень развития ощущений у различных людей неодинаков, что объясняется генетическими особенностями человека. Развитие ощущений достигается путем тренировок.

Задания для самостоятельной работы

1. С точки зрения рефлекторной концепции ощущений объясните, используя схему 11, почему люди с ампутированными конечностями при изменении погоды чувствуют, как у них бо-

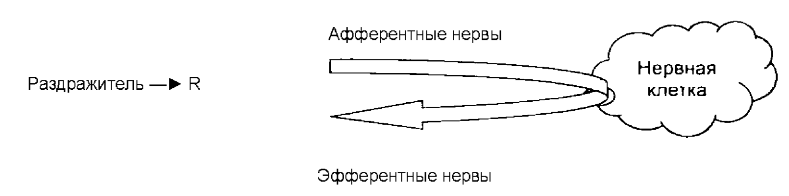


Схема 11. Схема рефлекторной дуги

лят конечности, которых нет? Почему йоги могут ходить по горячим углям и при этом не обжигать ноги?

2. Приготовьте четыре типа раствора: сладкий, соленый (1 чайная ложка на полстакана воды), кислый (1 ложка лимонного сока на полстакана воды), горький (шепотка острого перца на полстакана воды). Пипеткой капните по одной капле раствора на кончик, корень, края языка. Опишите свои ощущения.

Контрольные вопросы

1 Что такое ощущение? Какую роль играют ощущения в жизни человека?
2 Назовите основные характеристики ощущений
3 Что является физиологическим механизмом ощущений? Что такое анализатор?
4 Какие факторы оказывают влияние на развитие ощущений? Как развиваются ощущения в онтогенезе человека?
5 Как определяются пороги чувствительности, как можно измерить чувствительность?
6 Всегда ли действие раздражителя вызывает ощущения?
7 Какие возможны нарушения ощущений? Каковы возможности их коррекции у человека?

Рекомендуемая литература

1 *Гвмезо М* В , *Домашенко И А* Атлас по психологии М , 2001
2 *Лурия А Р* Ощущение и восприятие М , 1989
3 *Рогов Е И* Азбука психологии психология познания М , 2000
4 *Рубинштейн С Л* Основы общей психологии Спб Питер, 1999
5 Хрестоматия по ощущению и восприятию М , 1977

Глава 2
ВОСПРИЯТИЕ

1. Общее понятие о восприятии

Человек накапливает сведения о предметах и явлениях не как сумму отдельных ощущений, а усваивает отношение между предметами и их свойствами. Восприятие есть совокупность ощущений. Однако было бы ошибочно полагать, что такой процесс является простым суммированием отдельных ощущений.

Проведем эксперимент: испытуемому завяжем глаза, перед ним положим различные предметы. Сначала поможем ему лишь прикоснуться к предмету и спросим его: «Что он ощущает, может ли назвать предмет?» Затем дадим возможность подержать его в руках и определить, что это за предмет. Целостное представление о предмете дает двигательная активность, предыдущий опыт, работа памяти и мышления. В результате восприятия у человека возникает целостный образ объекта или явления окружающего мира.

Восприятие — целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности.

В основе восприятия лежат межанализаторные связи. Так, при слове «апельсин» вы можете представить: его форму и цвет, это работа зрительного анализатора, аромат — обонятельного, шершавую поверхность — осязательного, кисло-сладкий вкус — вкусового.

Восприятие — сложный процесс, направленный на познание того, что в данный момент воздействует на нас. Каждый предмет является сложным целым и обладает многими свойствами. Воспринимая его как целое, мы вместе с тем воспринима-

ем и отдельные части. Эти две стороны тесно связаны между собой: восприятие целого обусловлено восприятием его частей и свойств, в то же время оно само влияет на их восприятие. В объекте может отсутствовать какая-либо часть или она воспринимается неясно, но тем не менее мы его узнаем. Это происходит потому, что каждый объект имеет свои опознавательные признаки.

Пример:
«. . е к . .и . е . . . о» или
«э л е ... и . . . . в о»
Что узнается легче?

Процесс целенаправленного восприятия состоит из следующих действий (рис. 1):

- поиск объекта;
- выделение наиболее характерных его признаков;
- опознание объекта, то есть отнесение его к определенной категории вещей или явлений.

Поскольку восприятие тесно связано с ощущением, то оно также является рефлекторным процессом. И.П. Павлов показал, что в основе восприятия лежат условные рефлексы. Сложность построения образа происходит за счет системы внутрианализаторных и межанализаторных связей, обеспечивающих наилучшие условия видения раздражителей и учет взаимодействия свойств предмета как сложного целого.

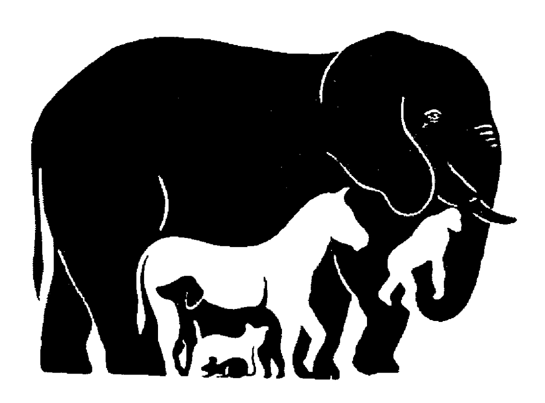


Рис. 1. Сосчитайте количество изображенных животных

2. Основные характеристики восприятия

В качестве основных свойств восприятия выделяют предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность.

I. **Предметность восприятия** выражается в так называемом акте объективации, то есть в отнесении сведений, получаемых из внешнего мира, к этому миру. Предметность играет большую роль в формировании перцептивных процессов. Она проявляется в том, что объект воспринимается нами именно как обособленное в пространстве и во времени отдельное физическое тело.

Это свойство проявляется в феномене выделения фигуры из фона (рис. 2), то есть вся наблюдаемая человеком действительность разделяется на две неравные по значимости части: одна — предмет, воспринимается как конкретное, очевидное, а вторая — фон — как более аморфное, неопределенное, расположенное позади предмета.

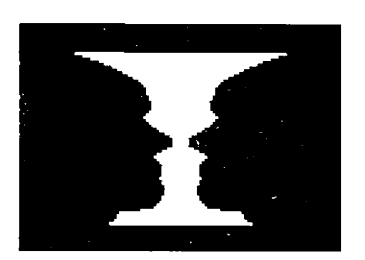


Рис. 2. Рисунок «ваза и люди»

Решающую роль здесь играет осязание и движение. Б. Г. Ананьев описал случай: в результате контузии у человека был поражен головной мозг, наблюдалась полная неподвижность глазных яблок, при этом зрительное восприятие не обеспечивало предметного отражения.

2. **Целостность** — создание целостного образа предмета строится на основе отдельных свойств и качеств предмета, получаемых в виде различных ощущений (рис. 3). Для целостного восприятия человеческого лица достаточно лишь нескольких элементов его контура.

При анализе целостности выделяют два взаимосвязанных аспекта: 1) объединение разных элементов в целое и 2) независи-



Рис. 3. Силуэтный рисунок собаки

мость образованной целостности (в определенных границах) от качества элементов. При этом восприятие целого влияет на восприятие частей.

Независимость целого от качества составляющих его элементов проявляется в доминировании целостной структуры над его составляющими.

3. **Структурность** — мы воспринимаем абстрагированную целостную структуру, которая формируется в течение некоторого времени, для нее характерна замкнутость, то есть стремление замкнуть контур (рис. 4).

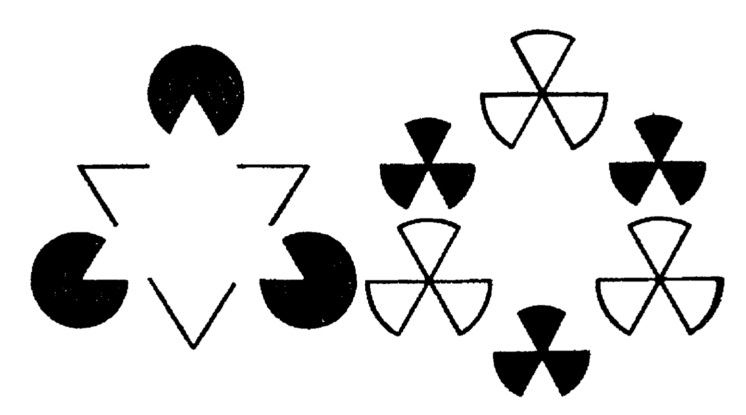


Рис. 4. Восприятие формы. Фигура и контур

Источники целостности и структурности восприятия лежат в особенностях самих отражаемых объектов, с одной стороны, и в предметной деятельности человека, с другой.

4. **Константность** — независимость восприятия предмета от условий, проявляющаяся в его неизменности. Форма, цвет, размер предметов воспринимаются нами как постоянные, несмотря на то, что сигналы, поступающие от них в органы чувств, непрерывно меняются.

Например, размер проекции предмета на сетчатке глаза зависит от расстояния между предметом и глазом и от угла зрения, но предметы нам кажутся неизменной величины, вне зависимости от этого расстояния (в известных пределах). Восприятие цвета зависит от освещенности, фона, интенсивности. Цвет знакомых предметов всегда воспринимается одинаково, аналогично и форма знакомых объектов воспринимается как постоянная независимо от условий наблюдения.

Посмотрите на ваши пальцы так, чтобы одни были на расстоянии вытянутой руки, другие — вдвое ближе. Они кажутся одного размера, в то время, как на сетчатке глаза изображение пальцев вытянутой руки в два раза меньше.

5. **Осмысленность и обобщенность восприятия** — отнесенность каждого образа к некоторому классу объектов, имеющему название.

По мере расширения опыта образ восприятия, сохраняя свою индивидуальность и принадлежность к конкретному предмету, причисляется ко всей большей совокупности предметов определенной категории, то есть классифицируется. Именно классификация обеспечивает надежность правильного указания объекта независимо от его индивидуальных особенностей, не выводящих предмет за пределы класса.

Например, на приведенном рисунке (рис. 5) вы можете увидеть лицо индейца или фигуру эскимоса около своего жилища в зависимости от смысла и установки на восприятие.

Значение обобщенности состоит в способности человека свободно читать текст независимо от шрифта или почерка, которым он написан. Обобщение помогает также предсказывать некоторые свойства, непосредственно не воспринимаемые у данного объекта, но присутствующие у него как представителя этого класса.

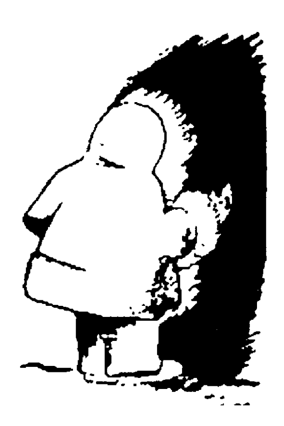


Рис. 5. «Индеец и эскимос»

Восприятие — активный процесс, в ходе которого человек производит множество перцептивных действий для того, чтобы сформировать адекватный образ предмета.

3. Классификация восприятия

В зависимости от анализаторов, участвующих в восприятии, выделяют: зрительные, обонятельные, слуховые, осязательные, вкусовые восприятия. Однако они редко встречаются в чистом виде. Общепринятой в психологии является классификация, основанная на отражении пространства, времени, движения.

Восприятие движения осуществляется благодаря сложному механизму, природа которого еще не вполне выяснена. Если предмет движется в пространстве, то мы воспринимаем его движение вследствие того, что он выходит из области наилучшего видения и этим заставляет нас передвигать глаза или голову, чтобы вновь фиксировать на нем взгляд. При этом происходят два явления: смещение объекта по отношению к положению нашего тела указывает нам на его передвижение в пространстве; мозг же фиксирует движение глаз, следящих за предметом.

В восприятии движения значительную роль, несомненно, играют косвенные признаки, создающие опосредованное впечатление движения. Например, если после длительного рассматривания движущейся спирали взглянуть на неподвижные предметы, мы увидим их движение в обратном направлении. Так,

например, если после длительного наблюдения за местностью из окна движущегося поезда или за водой из окна движущегося парохода мы переведем взгляд на неподвижные предметы внутри поезда или парохода, то нам покажется, что они тоже движутся, но в обратном направлении. Эти иллюзии связаны с последовательными движущимися образами.

Восприятие пространства включает восприятие формы, величины и взаимного расположения объектов, их рельефа, удаленности и направленности, в котором они находятся. Существенную роль играет величина изображения предмета на сетчатке глаза и восприятие расстояния, на котором мы находимся от предмета. Восприятие формы оказывается постоянным и устойчивым. Оно в значительной степени зависит от нашего опыта.

Перспективное восприятие пространства, выработанное многовековой эволюцией зрения, человек переносит и на рассматриваемые им картины и фотографии, на которых изображены разноудаленные предметы. На рисунке (рис. 6) коридор кажется объемным именно благодаря перспективе: он уходит вглубь.

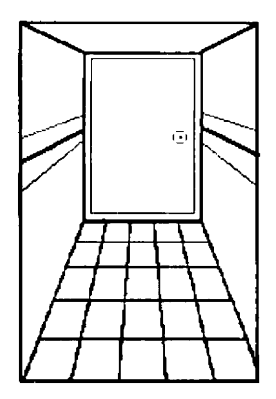


Рис **6. Пространственное восприятие**

Восприятие времени зависит от ритмической смены возбуждения и торможения. Время, занятое интересной мотивированной деятельностью, кажется короче. Наиболее элементарными формами являются процессы восприятия длительности и последовательности времени (биологические часы). В восприятии времени выделяют два аспекта: субъективный, который связан с нашей личной оценкой проходящих событий, что в свою оче-

редь, зависит от заполнения данного периода времени событиями и их эмоциональной окрашенности; объективно-условный — связан с объективным течением событий и порядком следования условно-договорных точек отсчета (единицы измерения длины, массы и т. п.) или интервалов времени.

4. Индивидуальные различия в восприятии

Восприятие во многом зависит от особенностей воспринимающего субъекта. Воспринимаемый образ индивидуален, он принадлежит внутреннему миру данного человека, поскольку избирательность восприятия при формировании конкретного образа детерминирована его личными интересами, потребностями, мотивами и установками, что и определяет уникальность и эмоциональную окраску образа. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, особенностей его личности называют апперцепцией.

Швейцарским психологом Г. Роршахом было установлено, что даже бессмысленные чернильные пятна (рис. 7) всегда воспринимаются как что-то осмысленное. При этом человек в зависимости от индивидуальных особенностей вкладывает свой смысл в содержание увиденного.



Рис. 7. Стимульный материал теста Роршаха

Индивидуальные различия восприятия можно условно классифицировать на следующие типы: синтетический и аналитический, объяснительный и описательный, объективный и субъективный. Выделение этих типов основано на установлении соотнесенности сенсорной организации с мыслительными и эмоциональными процессами.

Для людей с **синтетическим типом** характерно обобщенное отражение и определение основного смысла происходящего. Они не придают значения деталям и не видят их. Люди с **аналитическим типом** выделяют при восприятии прежде всего детали, частности. Они нередко затрудняются понять общий смысл явлений. Общее представление об объекте, событиях часто подменяют тщательным анализом отдельных поступков, деталей, оказываясь при этом не в состоянии выделить главное.

Относящиеся к **описательному типу восприятия** люди ограничиваются фактической стороной того, что видят и слышат. Напротив, люди, принадлежащие к **объяснительному типу,** пытаются объяснить суть воспринятого явления.

Людям с **объективным типом** восприятия свойственно строгое соответствие воспринятого тому, что происходит в действительности. Имеющие **субъективный тип** восприятия привносят свое собственное отношение к воспринимаемому объекту, явлению. Они больше говорят о том, что думали или чувствовали в момент событий, о которых рассказывают.

Большое значение для индивидуальных различий восприятия имеют личностные особенности наблюдательности. **Наблюдательность** — свойство личности, в основе которого стремление и умение с наибольшей полнотой подмечать особенности предметов и явлений. Характерным признаком наблюдательности является быстрота восприятия малозаметного. Одним из факторов, способствующих развитию наблюдательности, является любознательность. Процесс наблюдения — активная форма познания де й ствител ьности.

При определенных обстоятельствах (резких физических, эмоциональных, психических перегрузках, действии некоторых химических веществ, заболеваниях и др.) наблюдаются нарушения восприятия. Страховые компании располагают статистикой, доказывающей, что от зрительного образа до реальности — целая пропасть. Сколько раз дерево принималось за продолжение дороги, а тень от скалы — за поворот? Если посмотреть на рису-

нок 8, мы увидим мерцающие точки, хотя они не нарисованы. Данный феномен — **иллюзия восприятия,** то есть искаженное восприятие реально существующего объекта. Образцом психологических иллюзий может служить переоценка вертикальных линий по сравнению с горизонтальными (при условии объективного равенства длины отрезков), иллюзия железнодорожных путей (линия, расположенная в более узкой части пространства, заключенного между двумя сходящимися прямыми, кажется длиннее) и т. п. Чаще всего иллюзии проявляются в определении размеров, параллельности и удаленности, контраста предметов. Предмет кажется больше в соседстве с мелкими предметами и меньше — рядом с более крупными.

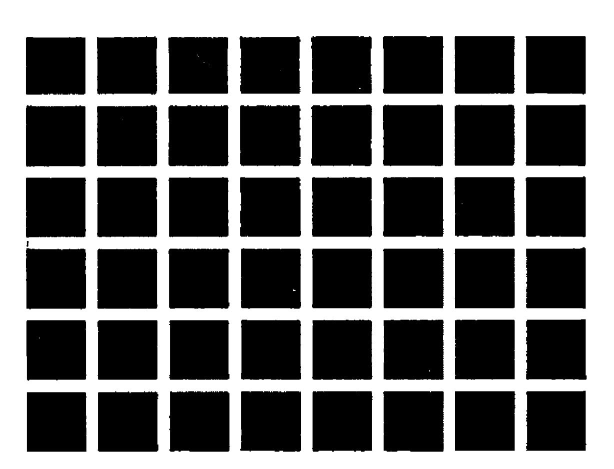


Рис. 8. Эффект мерцающих точек

Наиболее известным расстройством восприятия являются **галлюцинации** — мнимое восприятие. Человек во власти галлюцинаций воспринимает отсутствующие в реальности объекты как реально существующие.

5. Развитие восприятия и наблюдательности у детей

Наблюдательность, как и восприятие в целом, не является врожденной характеристикой. Новорожденный ребенок не в состоянии воспринимать действительность в виде целостной пред-

метной картины. По мнению Б.М. Теплова, признаки предметного восприятия проявляются в раннем младенческом возрасте (в два-четыре месяца), когда начинают формироваться действия с предметами. К пяти-шести месяцам у ребенка отмечается возрастание случаев фиксации взора на предмете. Общение взрослого с ребенком способствует развитию восприятия. У детей дошкольного и младшего школьного возрастов в процессе игры и обучения формируется целостное восприятие, однако ребенок плохо схватывает детали, восприятие основывается на случайных признаках.

В процессе обучения ребенка развитие восприятия проходит несколько этапов. Первый этап связан со становлением адекватного образа предмета в процессе манипуляции этим предметом. На следующем этапе дети знакомятся с пространственными свойствами предметов при помощи движений рук и глаз. Обучение в школе влияет на развитие способности различать, сопоставлять, сравнивать свойства воспринимаемых объектов без каких-либо действий или движений.

Для развития восприятия детей необходимо учить:

- рассматривать объект в определенной последовательности;
- отделять главное от второстепенного;
- при неправильном восприятии учебного материала уточнить, что именно из прежнего опыта мешает правильному восприятию;
- побуждать обращать внимание на конкретные детали и различные особенности предметов и явлений, сопоставлять и сравнивать их, усматривать различие и сходство, замечать связи и отношения.

Важно помнить, что наблюдательность — не врожденное качество, оно вырабатывается практикой и упражнениями. Для самостоятельного развития рационального восприятия целесообразно:

- ясно и четко формулировать цели, выбирать существенную информацию;
- максимально использовать все органы чувств, в первую очередь зрение и слух, а также анализаторы запаха, вкуса, осязания;
- воспринимать информацию, используя уже имеющиеся знания.

Чтобы при восприятии информации к ней возник интерес, важно осознать ее значение для практической работы. Необходимо использовать все свои знания, чтобы сделать процесс восприятия более интенсивным, размышлять о том, что уже известно о воспринимаемой информации. Развитое восприятие помогает усваивать больший объем информации с меньшей степенью энергетических затрат.

Выводы

1. Восприятие — целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности.

2. В основе восприятия лежат внутрианализаторные и межанализаторные связи, обеспечивающие наилучшие условия видения раздражителей и учет взаимодействия свойств предмета как сложного целого.

3. В качестве основных свойств восприятия выделяют предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность.

4. Основой классификации восприятия являются формы существования материи: пространство, время, движение.

5. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности называют апперцепцией.

6. Типы индивидуального различия восприятия людей: синтетический и аналитический, объяснительный и описательный, объективный и субъективный.

7. Наиболее известными расстройствами восприятия являются иллюзии (искаженное восприятие реально существующего объекта) и галлюцинации (мнимое восприятие).

8. Наблюдательность, как и восприятие в целом, не является врожденной характеристикой. В процессе обучения ребенка развитие восприятия проходит несколько этапов: становление адекватного образа предмета в процессе манипуляции этим предметом; знакомство с пространственными свойствами предметов при помощи движений рук и глаз; развитие способности различать, сопоставлять, сравнивать свойства воспринимаемых объектов без каких-либо действий или движений.

Задания для самостоятельной работы

1. Сосчитайте: сколько вы видите людей на рисунке (рис. 9)?



Рис. 9. Сколько людей вы видите на рисунке?

2. У охотничьих племен индейцев, для которых развитие наблюдательности жизненно важно, распространена игра: двое или несколько соревнующихся в течение короткого времени наблюдают за каким-либо предметом, после чего каждый отдельно рассказывает судье, что он видел, стараясь перечислить возможно большее число деталей. Проведите тренировку наблюдательности в своей группе, используя игру племен индейцев. Для этого два или несколько человек могут выйти за дверь, в комнате производится перестановка предметов или участников группы, вошедшие должны в течение двух минут описать те изменения, которые он заметил.

3. Объясните: почему у других заметить ошибку легче, чем у себя? Почему ошибки рекомендуется исправлять красным карандашом?

4. При одновременном восприятии белого круга на черном фоне и черного круга на белом фоне последний кажется меньше. Какая закономерность восприятия проявляется в этом примере?

5. Подумайте:
- Какие условия способствуют развитию наблюдательности у школьников?
- Какие требования с точки зрения психологии восприятия необходимо предъявлять к показу наглядных пособий? Есть ли возрастные различия в данных требованиях?
- Чем вызвана необходимость словесных указаний и фиксации результатов наблюдений (записей, чертежей, схем)?
- Какое влияние на восприятие учащимися нового материала оказывает знание раннее пройденного?

Контрольные вопросы

1 Охарактеризуйте восприятие как познавательный психический процесс
2 В чем заключается взаимосвязь ощущения и восприятия?
3 Охарактеризуйте основные свойства восприятия
4 Что вы знаете об иллюзиях восприятия?
5 В чем проявляются индивидуальные различия в восприятии?
6 Раскройте основные закономерности развития восприятия у детей

Рекомендуемая литература

1 *Артамонов И Д.* Иллюзии зрения М , 1969
2 *Гамезо М В., Домашенко И А* Атлас по психологии М , 2001
3 *Демидов В.* Как мы видим то, что видим М Знание, 1987
4 *Лурия А Р* Ощущение и восприятие М , 1989
5 Рок *И* Введение в зрительное восприятие Книга первая М Педагогика, 1980
6 Хрестоматия по ощущению и восприятию М , 1977

Глава 3
ВНИМАНИЕ

1. Понятие внимания

В системе психологических феноменов внимание занимает особое положение, так как оно включено во все психические процессы и психические состояния человека. Находясь под постоянным наплывом все новых и новых впечатлений, мы замечаем лишь самую малую, ничтожную их часть. Только эта часть внешних впечатлений и внутренних ощущений выделяется нашим вниманием, выступает в виде образов, фиксируется памятью, становится содержанием размышлений.

Внимание — направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.

Внимание — это процесс бессознательного или сознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой. Избирательно направленный характер психической деятельности человека составляет сущность внимания. В многочисленных экспериментах обнаружено, что слова, имеющие особый смысл для человека (имя, имена близких), легче извлекаются из шума, поскольку на них всегда настроены механизмы внимания.

Отечественный психолог П. Я. Гальперин выдвинул следующую трактовку внимания:

1) оно является одним из видов ориентировочно-исследовательской деятельности;

2) по своей функции оно представляет форму контроля за содержанием деятельности;

3) не имеет отдельного особого результата;

4) все конкретные акты внимания являются результатом формирования новых умственных действий.

Согласно взглядам И. М. Сеченова, внимание человека имеет рефлекторный характер. Развивая это положение, И. П. Павлов высказал гипотезу, что внимание связано с возникновением очагов оптимального возбуждения в результате особого ориентировочного рефлекса. Большое значение имеет **принцип доминанты,** выдвинутый академиком А. А. Ухтомским. Понятие «доминанта» обозначает временно господствующий очаг возбуждения, обусловливающий работу нервных центров в данный момент и придающий тем самым поведению определенную направленность.

В последнее время исследователи физиологических механизмов внимания отмечают большую роль нейрофизиологических процессов в его динамике. В частности выявлено, что у здоровых людей в условиях напряженного внимания возникают изменения биоэлектрической активности в лобных долях головного мозга. В клетках головного мозга закодирована информация о различных свойствах предметов, и в зависимости от возникающих потребностей организм сосредоточивается на той или иной их стороне. Так, сытая кошка не воспринимает мышь как пищу, но с удовольствием будет играть с ней.

Таким образом, внимание — направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо реальном или идеальном объекте, оно вызывает повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида. Внимание обусловлено деятельностью целой системы зависимых между собой мозговых структур, но их роль в регуляции разных видов внимания неравноценна.

2. Свойства внимания

Внимание человека обладает пятью основными свойствами: устойчивостью, сосредоточенностью, переключаемостью, распределением и объемом.

Устойчивость внимания проявляется в способности в течение длительного времени сосредоточиваться на одном и том же объ-

екте, предмете деятельности. Она сохраняется в активной практической деятельности с предметами, в умственной деятельности. Показателем устойчивости внимания является высокая продуктивность деятельности в течение относительно длительного времени.

К факторам, способствующим устойчивости внимания, относятся:

- индивидуально-физиологические особенности человека (свойства нервной системы, общее состояние организма);
- мотивация деятельности (наличие или отсутствие интереса к предмету деятельности, его значимость для личности);
- новая деятельность или увеличение сложности объекта (сложные объекты вызывают активную мыслительную деятельность, с чем связано повышение сосредоточения);
- положительные эмоции, чувство удовлетворения от деятельности.

Слабая нервная система, болезнь, усталость, отсутствие интереса, наличие отвлекающих моментов ослабляют устойчивость внимания.

Концентрация внимания — степень его сосредоточенности на объекте. Она является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга. Концентрация (сосредоточение) внимания на одних объектах предполагает отвлечение от других и всего постороннего. Сосредоточение — необходимое условие осмысления и запечатления поступающей в мозг информации. Человек может быть сосредоточенным, увлекшись интересным делом, чтением книги, и не замечать посторонние шумы, передвижения и т. д.

Рассеянность ученых — обратная сторона собранности, сосредоточенности на основном предмете их интересов. Не переключаясь на житейские мелочи, они часто оказываются в смешном положении. В воспоминаниях о композиторе и химике А. П. Бородине приводятся такие факты. Однажды он принимал гостей и, утомившись, стал прощаться с ними, говоря, что ему пора домой. При путешествии с женой за границу в момент проверки паспортов на вопрос: «Как зовут жену?» он не мог ответить. И когда подошла жена, сказал: «Катя! Ради Бога, скажи им, как тебя зовут?»

Переключаемость внимания определяется скоростью перехода от одного вида деятельности к другому. Перевод внимания с од-

ного объекта на другой может быть как непроизвольным, так и произвольным. Если переключаемость имеет непроизвольный характер, то это свидетельствует о неустойчивости внимания и стремлении организма к отдыху. С переключаемостью внимания связаны два процесса: включение и отвлечение внимания.

Сознательное переключение внимания с одного объекта на другой, с одной деятельности на другую в связи с постановкой новой задачи сопровождается нервным напряжением, которое выражается в волевом усилии.

Легкость и успешность переключения внимания зависит от:

- отношения между предшествующей и последующей деятельностью;
- завершенности предшествующей деятельности либо ее незавершенности;
- отношения субъекта к той или иной деятельности (чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот);
- индивидуальных особенностей субъекта (типа нервной системы, индивидуального опыта);
- значимости цели деятельности для человека, ее ясности, четкости.

Переключаемость внимания относится к числу хорошо тренируемых качеств.

Распределение внимания — способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Примерами хорошего распределения внимания являются: феномен Юлия Цезаря, который одновременно мог выполнять семь не связанных между собой дел; Наполеон мог диктовать своим секретарям несколько ответственных дипломатических документов; некоторые шахматисты могут вести одновременно с неослабевающим вниманием несколько партий. Распределенное внимание является профессионально важным признаком для некоторых профессий, например, для текстильщиков, которым приходится одновременно следить за несколькими станками. Распределение внимания очень важно и для педагога: ему нужно держать в поле своего зрения всех учеников в классе. Способность к распределению внимания формируется в процессе овладения деятельностью, она может быть развита путем упражнений и накопления соответствующих навыков.

Как правило, одновременно протекает лишь один вид сознательной деятельности, ощущение одновременности возникает из-за быстрого переключения с одного объекта на другой. Таким образом, распределение внимания — это обратная сторона переключаемое™, в доказательство можно привести пример с экспериментом: пытались обучить летчиков вести самолет очень низко (150—100 м) и одновременно отыскивать на земле мелкоразмерные ориентиры. Исследование действий летчиков в этих условиях показало невозможность раздвоения внимания между двумя указанными независимыми действиями, поскольку каждое из них требовало максимальной сосредоточенности внимания. Поэтому можно сделать вывод, что трудность представляет совмещение двух деятельностей, требующих напряженных умственных действий.

Объем внимания — количество информации, объектов, которые человек может одновременно и отчетливо воспринимать. Чем больше предметов или их элементов воспринимается одновременно, тем больше объем внимания, и тем эффективнее будет выполняться деятельность. Средний объем внимания взрослого равен пяти-семи объектам одновременно. Экспериментальное определение объема внимания тесно связано с кратковременной памятью. Обычно его устанавливают посредством опыта: на короткое время испытуемому предъявляется большое количество информации, то, что он успевает заметить, и характеризует объем его внимания.

3. Виды и функции внимания

В психологии описан ряд разновидностей внимания (схема 12).

В зависимости от направленности внимания на внешний, предметный или внутренний мир человека (мысли, переживания) выделяют внимание внешнее и внутреннее. По форме проявления внимание бывает групповым и индивидуальным. Исходя из способности сохранения внимания к одному и тому же объекту, предмету деятельности внимание может быть устойчивым и неустойчивым. Переключение внимания с одного объекта на другой может происходить или легко, или достаточно трудно.

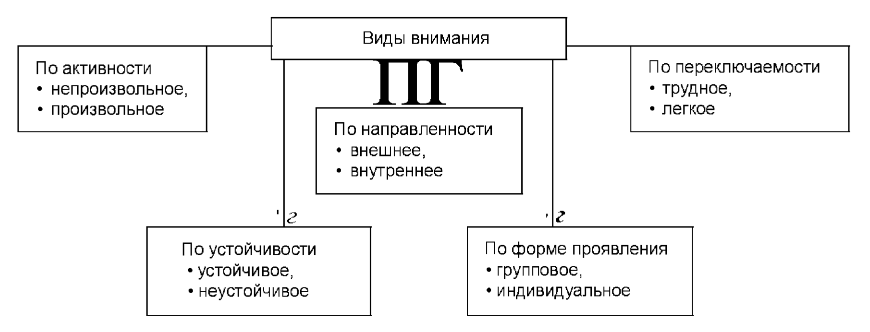


Схема 12. Основные виды внимания

В зависимости от наличия или отсутствия волевых усилий, необходимых для поддержания внимания, оно может быть непроизвольным, произвольным и послепроизвольным (табл. 3).

Таблица 3 Виды внимания и их сравнительная характеристика

Виды внимания	Условия возникновения	Основные характеристики	Механизмы
Непроизвольное	**Действие сильного, контрастного или значимого раздражителя**	**Легкость возникновения и переключения**	**Ориентировочный рефлекс**
Произвольное	**Постановка (принятие) задачи**	**Направленность в соответствии с задачей. Требует волевых усилий, утомляет**	**Ведущая роль второй сигнальной системы (речевой приказ)**
Послепроизвольное	**Интерес к деятельности**	**Сохраняется целенаправленность, снимается напряжение**	**Доминанта, возникающая в процессе данной деятельности, интерес**

Непроизвольное внимание возникает стихийно, для его появления не требуется волевых усилий. Основная его функция — сориентироваться в окружающей среде, выделить те объекты, которые в данный момент имеют жизненный смысл. На возникновение непроизвольного внимания оказывают влияние объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся: особенности предметов и явлений — их интенсивность (громкий звук, вспышка света), новизна (новый человек в зна-

комой компании), динамичность (движущийся объект на фоне неподвижных), контрастность (высокая девушка — невысокий юноша). Субъективный фактор проявляется в избирательном отношении человека к окружающему — доминирующая мотивация (голодный человек обращает внимание на места общедоступного питания), отношение к объекту познания или деятельности (профессионал у книжного лотка в первую очередь обращает внимание на книги по своей специальности).

Источники **произвольного внимания** определяются субъективными факторами. Произвольное (преднамеренное) внимание направлено на достижение заранее поставленной и запланированной цели. Основной его функцией является активное регулирование протекания психических процессов. Произвольное внимание отличается следующими особенностями: целенаправленностью, организованным характером деятельности, устойчивостью. Оно возникает в том случае, когда перед человеком встает задача, решение которой требует определенных волевых усилий. Это может быть связано с интересами человека, побуждающими его к занятию данным видом деятельности, либо осознание долга, обязанности.

Послепроизвольное внимание возникает на основе произвольного и проявляется в сосредоточении на объекте ввиду особого личностного интереса. Оно совмещает в себе некоторые особенности произвольного внимания (осознание цели) и ряд черт непроизвольного внимания (не нужно волевых усилий для его поддержания). Например, учащийся пишет сочинение и сначала для включения в данный вид деятельности ему необходимо произвольное внимание, однако, найдя нужный сюжет, продолжая работу с интересом, он переходит на новый уровень непроизвольного внимания, которое без волевых усилий позволяет ему завершить начатое.

Внимание в психической деятельности человека выполняет ряд важных функций:

- организует целенаправленный отбор поступающей в организм информации;
- делает познавательные процессы направленными и избирательными, обеспечивая точность и детализацию восприятия, прочность и избирательность памяти, направленность и продуктивность мыслительной деятельности;
- играет важную роль в системе межличностных отношений.

4. Развитие и воспитание внимания

Внимание, как и большинство психических процессов, имеет свои этапы развития. В первые месяцы жизни у ребенка непроизвольное внимание реализуется с помощью наследственных механизмов. Начиная с третьего месяца, ребенок все больше интересуется объектами, тесно связанными с его жизнью. В пять-семь месяцев он уже в состоянии долго рассматривать предметы, особенно его привлекают блестящие и яркие их свойства. Это позволяет говорить о том, что его непроизвольное внимание уже достаточно развито.

Зачатки произвольного внимания начинают проявляться к концу первого года жизни. Особую роль в развитии произвольного внимания выполняет ориентировочно-исследовательская деятельность, а также воспитательные меры взрослых, которые обращают внимание ребенка на требуемые действия.

На втором-третьем году жизни развитие произвольного внимания у ребенка происходит под влиянием речевых инструкций взрослого. Большое значение имеет игра. В процессе игры ребенок учится координировать свои движения соответственно ее задачам и направлять действия адекватно ее правилам. Знакомство со все большим количеством предметов и явлений, постепенное формирование умения ребенка разбираться в простейших отношениях, беседы с родителями, прогулки с детьми, игры, слушание сказок, стихов, музыки — все это обогащает опыт ребенка, развивает его интересы. В четыре-пять лет ребенок может направлять внимание под влиянием сложной инструкции взрослого. В пять-шесть лет возникает элементарная форма произвольного внимания на основе самоинструкции.

Развитие устойчивости произвольного внимания у ребенка изучают, определяя максимальное время, которое он может провести, сосредоточившись на одной игре: у полугодовалого ребенка это время равно примерно 14 минутам, к шести годам оно достигает 1,5 часов. Исследования концентрации внимания ребенка показали, что за 10 минут в три года он отвлекается в среднем четыре раза, в шесть лет — один раз. Таким образом, произвольное внимание дошкольника еще неустойчиво. Ребенок легко отвлекается на посторонние раздражители. Его внимание чрезмерно эмоционально. Постепенно путем упражнений и во-

левых усилий у него формируется способность управлять своим вниманием. Хорошо развивается внимание в различных играх, например, можно рассказать ребенку про научную экспедицию на остров и про диковинного зверя, обнаруженного на нем (рис. 10) и попросить сравнить рисунок зверя с рисунками его отдельных частей. Пусть малыш определит, какие рисунки подходят, а какие нет, а также объяснит свои выводы.

Развитие и совершенствование произвольного внимания интенсивно происходит в школьном возрасте. Приучение к дисциплине, формирование усидчивости, способность контролировать свое поведение — важные факторы, влияющие на развитие внимания. В школьном возрасте развитие произвольного внимания также проходит определенные стадии. В первом классе ребенок не может еще полностью контролировать свое поведение на уроках. У него по-прежнему преобладает непроизвольное внимание. Поэтому опытные учителя стремятся свои занятия сделать яркими, наглядными, интересными, чтобы вызвать послепроизвольное внимание, которое не требует особых волевых усилий.

В старших классах произвольное внимание ребенка достигает более высокого уровня развития. Школьник уже в состоянии достаточно длительное время заниматься определенным видом деятельности, контролировать свое поведение. Однако следует иметь в виду, что на качество внимания оказывают влияние не только условия воспитания, но и физиологические изменения,

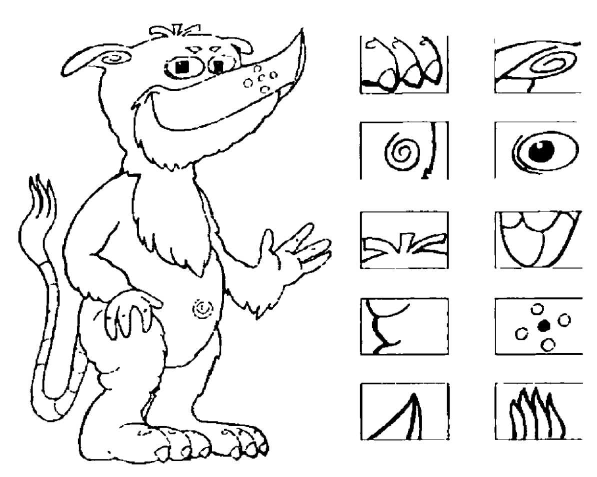


Рис. 10. Диковинное животное

происходящие с подростком, которые в возрасте 13—15 лет сопровождаются повышенной утомляемостью.

Таким образом, в развитии внимания можно выделить два основных этапа. Первый — этап дошкольного развития, главной особенностью которого является преобладание внимания, вызванного факторами внешней среды. Второй — этап школьного развития, где внимание опосредовано внутренними установками ребенка.

Различные свойства внимания достигают вершины своего развития в разном возрасте: максимальная переключаемость внимания — к 29 годам, избирательность и максимальный объем — к 33 годам, устойчивость — к 34 годам.

Многие специалисты утверждают, что внимание — важная умственная привычка и что каждый человек имеет возможность развить известную степень внимательности. Успешное воспитание произвольного внимания зависит от следующих условий.

Во-первых, воспитание произвольного (волевого) внимания сводится к воспитанию ответственности и развитию силы воли (принцип «надо»). Необходимо приучать добиваться цели, доводить дело до конца, работать в разнообразных условиях и даже в шумной обстановке.

Во-вторых, воспитанию привычки быть внимательным способствует четкая организация деятельности (динамика занятия, яркость, новизна, сочетание эмоциональности и логичности), создание творческой обстановки. Дети утомляются от однообразной работы. Необходимо помнить важную закономерность: чем интереснее работа, тем эффективнее внимание.

В-третьих, необходимо тренировать свою способность к сосредоточению. Например, в одном из индейских племен детей учат сидеть тихо, смотреть, когда ничего не меняется и слушать, когда вокруг тихо.

Кроме того, важно знать некоторые правила сосредоточенной работы:

- глубокая концентрация внимания сопровождается возбуждением определенных участков коры головного мозга, поэтому необходимо после каждого часа умственной работы делать кратковременный отдых в пять-десять минут (несколько физических упражнений, небольшой самомассаж, гимнастику для глаз);

- сосредоточенность усиливается действием небольших побочных раздражителей. Звуковой фон (тихая музыка, шум за окном) все-таки необходимы. Широко известен опыт одной из библиотек Лондона, в которой были созданы звукоизолированные места для читателей. Очень скоро выяснилось, что полнейшая тишина мешает сосредоточенной работе;
- нужно ориентироваться на свои наиболее благоприятные периоды для умственной работы в течение дня.

Формирование умения управлять своим вниманием связано с развитием таких качеств личности как организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость и самообладание. Лучший способ развить внимание — научить себя быть внимательным к людям.

5. Управление вниманием аудитории

Для педагога важно уметь управлять вниманием учащихся. Например, у младших школьников основные свойства внимания развиты еще очень слабо по сравнению с детьми более старшего возраста или взрослыми. Это во многом обусловлено особенностями психического развития учеников начальной школы. Наиболее слабо организовано внимание первоклассников, оно имеет небольшой объем, плохо распределяемо, неустойчиво. Это объясняется недостаточной зрелостью регулирующих нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих произвольное управление поведением в целом и вниманием в частности. Можно предложить несколько практических методов, советов, игр и упражнений, способствующих развитию внимания у маленьких школьников.

Учителя хорошо знают, как трудно иногда привести класс в рабочее состояние после перемены или урока физкультуры. Перевозбужденные ребята не могут сразу сосредоточиться на учебной работе. Для того, чтобы привлечь внимание детей, можно использовать следующие методические приемы.

Радуга внимания. Это задание на концентрацию внимания. Для его проведения понадобится следующее простое методическое обеспечение: семь белых альбомных листов с цветным кругом в центре. Диаметр круга — 7 см. Цвета кругов: красный, оран-

жевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Распределите эти листы по дням недели. На занятии вы работаете с таким листом, цвет которого соответствует дню недели. Лист укрепляется на доске. Включается приятная, спокойная классическая музыка. Учащиеся молча смотрят в центр листа в течение 30—40 с. Потом учитель предлагает им закрыть глаза и в течение 30 с удерживать перед собой образ листа с кругом.

Охотники племени Сиу. Учитель предлагает детям представить, что они индейцы племени Сиу, их основным занятием является охота. Охотники же должны быть очень внимательными, уметь замечать и слышать все, что происходит вокруг. Учитель дает детям инструкцию: «Представьте, что вы находитесь на охоте. Давайте на время замолчим, чтобы в классе стало совсем тихо. Постарайтесь услышать всевозможные шумы, угадать их происхождение». Чтобы было интереснее, учитель может специально «организовать» некоторые шумы и звуки. Эту игру можно проводить как соревнование: выигрывает тот, кто услышит больше шумов и правильно угадает их происхождение.

Кто меня слышит. Если в классе возник шум и ученики никак не успокоятся, учитель может тихо произнести следующую фразу: «Кто меня слышит, поднимите правую руку». Некоторые ученики наверняка услышат его и поднимут правую руку. Далее учитель опять же тихо произносит: «Кто меня слышит, поднимите обе руки». Некоторые ученики поднимают обе руки. Учитель произносит тихо фразу, растягивая слова: «Кто меня слышит, хлопните в ладоши два раза». Тут раздадутся хлопки, которые настораживают даже тех, кто до сих пор никак не реагировал на слова учителя. Учитель тихо произносит: «Кто меня слышит, встаньте». После этого обычно встают все учащиеся, и в классе наступает тишина. Педагог достигает своей цели — внимание учащихся обращено на него. Этот прием, к сожалению, нельзя часто применять в одном и том же классе: здесь многое построено на эффекте неожиданности.

Один из известных приемов организации внимания опирается на фактор новизны. Эффектный рассказ, изложение какого-либо парадоксального случая или спорного утверждения сразу ставит слушателей перед проблемой, интригует и заставляет сконцентрировать внимание. Русский юрист А. Ф. Кони, великолепный оратор, приводил пример из практики: «Надо говорить о Калигуле, римском императоре, можно рассказывать: ро-

дился, унаследовал. А можно рассказать сказку о людоеде. Людоед и Калигула — братья по жестокости».

Для привлечения внимания иногда используют и неожиданные приемы. Например, американский профессор Р. Икин читал лекции по биологии, переодевшись в облик выдающихся биологов прошлого и следуя их манерам.

Внимание снижается при утомлении. Одним из наиболее эффективных средств организации паузы и снятия утомления служит юмор. Также можно использовать следующие, известные в педагогической практике, приемы:

- предупредить слушателей, что сейчас речь пойдет о серьезных и трудных вещах;
- предложить записать главное, а о содержании подумать дома;
- объяснять новый материал с использованием имеющегося у учащихся опыта и знаний;
- построить материал так, чтобы при ознакомлении с ним возникали те вопросы, на которые последующее изложение дает ответы.

Учитель, с которым общается ребенок в школе, оказывает непосредственное влияние на формирование у него определенных личностных характеристик и, обладая яркой личностью, оставляет в жизни ребенка неизгладимый след.

Выводы

1. Внимание — это процесс бессознательного или сознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой. Избирательно направленный характер психической деятельности человека составляет сущность внимания.

2. Внимание обладает пятью основными свойствами: устойчивостью, сосредоточенностью, переключаемостью, распределением и объемом.

3. По направленности внимание может быть: внешнее (направлено на внешний, предметный мир) и внутреннее (направлено на внутренний мир человека). В зависимости от наличия или отсутствия волевых усилий, необходимых для поддержания

внимания, выделяют непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание.

4. Основными функциями внимания являются: организация отбора поступающей информации, обеспечение направленности и избирательности познавательных процессов (точности и детализации восприятия, прочности и избирательности памяти, направленности и продуктивности мышления), управление в системе межличностных отношений.

5. В развитии внимания можно выделить два основных этапа: первый — этап дошкольного развития, главной его особенностью является преобладание внимания, вызванного факторами внешней среды; второй — этап школьного развития, где внимание опосредовано внутренними установками ребенка.

6. Внимание — важная умственная привычка, каждый человек имеет возможность развить известную степень внимательности. Формирование умения управлять своим вниманием связано с развитием таких качеств личности как организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость и самообладание, внимательность к людям.

Задания для самостоятельной работы

1. В рабочей тетради студента выполните практическую работу № 2 (см. приложение к разделу): определите устойчивость своего внимания (задание 1), изучите объем внимания и его зависимость от различных условий (задание 2), определите переключаемость (задание 3), оцените особенности произвольного внимания (задание 4).

2. Проведите эксперимент в своей группе: найдите глазами человека, сидящего в противоположном конце аудитории, и по сигналу в течение двух минут попытайтесь о чем-либо договориться. Договариваются одновременно все члены группы, при этом каждый ищет свою пару. Обсудите результат эксперимента.

3. Проведите наблюдение за особенностями проявления внимания учащимися и приемами организации его учителем по следующим вопросам:

- поведение учеников и приемы организации внимания учителем в начале урока;

- соотношение и особенности проявления различных видов внимания при опросе, повторении, изложении нового материала, в ходе упражнений, решения задач и т. д.;
- зависимость внимания учащихся от содержания учебного материала;
- приемы, применяемые учителем для поддержания внимания на разных этапах и в различных ситуациях урока;
- особенности индивидуальных проявлений внимания школьников и предположительные причины выявленных различий;
- проявление внимания учеников на уроке, их интереса к предмету, отношения к учителю, общего эмоционального настроя класса, условий работы.

Данные наблюдения могут быть дополнены простейшими исследованиями, например, применением корректурной пробы из практической работы № 2 (см. приложение к разделу 2, практическая работа № 2, задание 3).

При рассмотрении полученных данных обратите внимание на следующее:

- Каковы пути привлечения внимания на различных этапах урока (при опросе, объяснении нового, повторении и т. д.)?
- Какова зависимость внимания школьников от различных видов работы и приемов ведения урока учителем: от характера подачи материала (четкости, логичности, доказательности, эмоциональности); от вопросов преподавателя; от связи теоретического материала с практикой; от меры использования технических средств обучения?

4. Проведите упражнение на развитие внимания. Вечером, перед тем как заснуть, попытайтесь припомнить все события минувшего дня — одно за другим. Начинать следует с припоминания небольших отрезков времени, но попытайтесь припомнить события во всех подробностях. Это несложное упражнение помогает развить умение концентрировать внимание.

Контрольные вопросы

1 Дайте характеристику внимания как психического явления
2 Какие вы знаете виды внимания? Опишите их
3 Охарактеризуйте основные свойства внимания

4 Может ли одновременно проявляться несколько свойств внимания? Докажите с помощью примеров
5 Какое свойство внимания участвует в обеспечении длительной интенсивной деятельности?
6 Какое свойство внимания при выполнении одновременно нескольких дел способствует их продуктивности?
7 Назовите факторы, ослабляющие внимание
8 Расскажите об основных закономерностях развития внимания у детей
9 Назовите приемы удержания внимания аудитории

Рекомендуемая литература

1 *Гальперин П. Я., Кобыльницкая С. Л.* Экспериментальное формирование внимания М , 1974
2 *Ермолаев О. Ю., Марютина Т.* М , *Мешкова Т. А.* Внимание школьника М , 1987
3 *Левитина С. С.* Можно ли управлять вниманием школьника? М , 1980
4 *Лурия А. Р.* Внимание и память М , 1975
5 *Рогов Е. И.* Азбука психологии психология познания М , 2000
6 *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии СПб Питер, 1999
7 Хрестоматия по вниманию М Изд-во МГУ, 1976

Глава 4
ПАМЯТЬ

1. Общая характеристика памяти

Память есть у всех живых существ. У животных существует два ее вида: **генетическая память** хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству, и **механическая память,** основанная на повторении, без осмысливания действий или материала. Человек стоит намного порядков выше любого существа в мире, у него есть речь как сильный инструмент запоминания. Человек обладает произвольной, логической, опосредованной памятью. Память лежит в основе любого психического явления. Без ее включения в акт познания ощущение и восприятие будут переживаться как впервые появившиеся, что затруднит ориентировку человека в мире и самом себе. Его познание станет невозможным. С.Л. Рубинштейн сказал: «Без памяти мы были бы существами на мгновение. Наше прошлое было бы мертво для нашего будущего, а настоящее... безвозвратно исчезало бы в прошлом».

При психологическом анализе памяти важно учитывать, что она входит в целостную структуру человеческой личности. По мере развития потребностно-мотивационной сферы может меняться отношение субъекта к своему прошлому, отчего одно и то же знание может по-разному храниться в его памяти.

Память — процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

Память хранит, восстанавливает очень разные элементы нашего опыта: интеллектуального, эмоционального, моторно-двигательного. Память необходима человеку — она позволяет ему накапливать все впечатления об окружающем мире, сохранять и

впоследствии использовать жизненный опыт, хранить знания и навыки.

В истории психологии уже с давних времен предпринимались попытки объяснить связь психических процессов при запоминании и воспроизведении. Еще Аристотель попытался вывести принципы, по которым наши представления могут связываться друг с другом. Впоследствии они были названы принципами ассоциации (слово «ассоциация» означает «связь», «соединение»). Виды ассоциаций: по смежности, по сходству, по контрасту.

Изучение памяти явилось одним из первых разделов психологической науки, где был применен экспериментальный метод. Еще в 80-х годах XIX века немецкий психолог Г.Эббингауз предложил прием, с помощью которого, как он считал, стало возможно изучить законы «чистой памяти», независимой от деятельности мышления. Этот прием — заучивание бессмысленных трехбуквенных слогов. В ходе опытов было установлено, что после первого безошибочного повторения серии таких слогов забывание идет вначале очень быстро (рис. 11). Уже в течение первых суток забывается около 60 % всей полученной информации, а через шесть дней в памяти остается менее 20 % от общего числа первоначально выученных слогов.

Таким образом, **Г.** Эббингауз открыл **закон забывания.** Кроме этого он установил, что сравнительно простые события, но оставившие у человека сильное впечатление, могут запоминаться сразу, прочно и надолго. В то же время более сложные, но менее интересные события человек может переживать десятки раз, но в памяти они надолго не остаются.

3. Фрейд сформулировал закон мотивированного забывания. Суть закона состоит в том, что человек имеет склонность забывать психологически неприятное. Особенно часто такое мотивированное забывание неприятных намерений и обещаний проявляется в тех случаях, когда они связаны с воспоминаниями, порождающими отрицательные эмоциональные переживания.

Г. Э. Мюллер осуществил фундаментальное исследование основных законов закрепления и воспроизведения следов памяти у человека.

Вопрос о механизмах памяти сложен и его изучает целый ряд наук:

- физиологи говорят о том, что процесс сохранения информации связан с образованием нервных связей (ассоциаций);

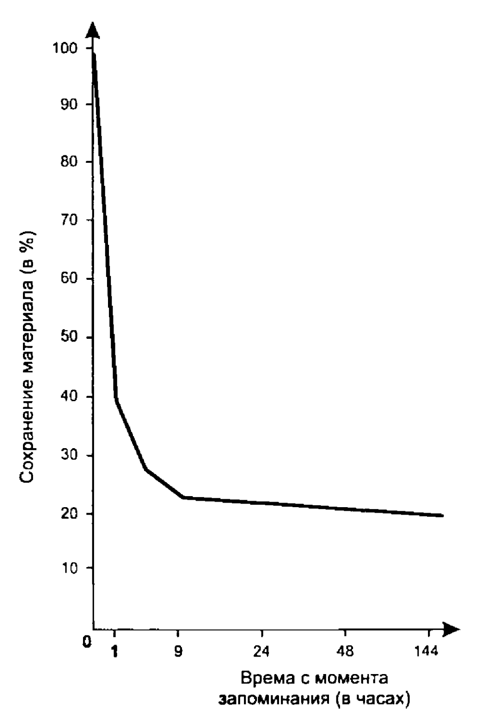


Рис. 11. Кривая забывания по Г. Эббингаузу

- биохимики объясняют феномен памяти изменением состава РНК и других биохимических структур;
- психологи подчеркивают зависимость памяти от характера деятельности человека и направленности личности.

2. Свойства и виды памяти

Память как познавательный процесс характеризуется следующими свойствами: объемом, быстротой запоминания, готовностью к воспроизведению, точностью воспроизведения, длительностью сохранения.

Объем памяти — важнейшее интегральное ее свойство, показывающее возможности запоминания и сохранения информации. **Быстрота запоминания** определяется скоростью произволь-

ного запоминания. **Готовность к воспроизведению** характеризует способность человека использовать в практической деятельности имеющуюся у него информацию. **Точность воспроизведения** отражает возможность человека точно сохранять, а самое главное, точно воспроизводить запечатленную в памяти информацию. **Длительность сохранения** говорит о способности человека удерживать определенное время необходимую информацию.

Известны люди с исключительной памятью. Так, А. С. Пушкин мог воспроизвести длинное чужое стихотворение после двукратного прочтения. В. А. Моцарт запоминал сложнейшие музыкальные произведения после двукратного прослушивания. Композитор М. А. Балакирев мог играть по памяти целые симфонические произведения.

Большинство наших систематических знаний возникает в результате специальной деятельности, цель которой — запомнить соответствующий материал с тем, чтобы сохранить его в памяти. Деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала, называется **мнемической деятельностью.** Она представляет собой специфически человеческий феномен, ибо у человека запоминание становится специальной задачей, а заучивание материала, сохранение его в памяти и припоминание — специальной формой сознательной деятельности. При этом человек должен четко отделить тот материал, который ему было предложено запомнить, от всех побочных впечатлений. Поэтому мнемическая деятельность всегда носит избирательный характер.

Для систематизации видов памяти исследователями предлагались различные классификации с разными исходными критериями (схема 13).

По характеру психической активности память подразделяется на двигательную (моторную), эмоциональную, образную и словесно-логическую. **Двигательная память** — это способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению различных движений. Она является основой для формирования различных практических и трудовых навыков (ходьба, письмо). В **эмоциональной памяти** запечатлены пережитые нами чувства и эмоциональные состояния в форме представлений. Как правило, то, что вызывает у человека эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на длительный срок. Данный вид памяти играет важную роль в мотивации человека. **Образная память** обеспечи-

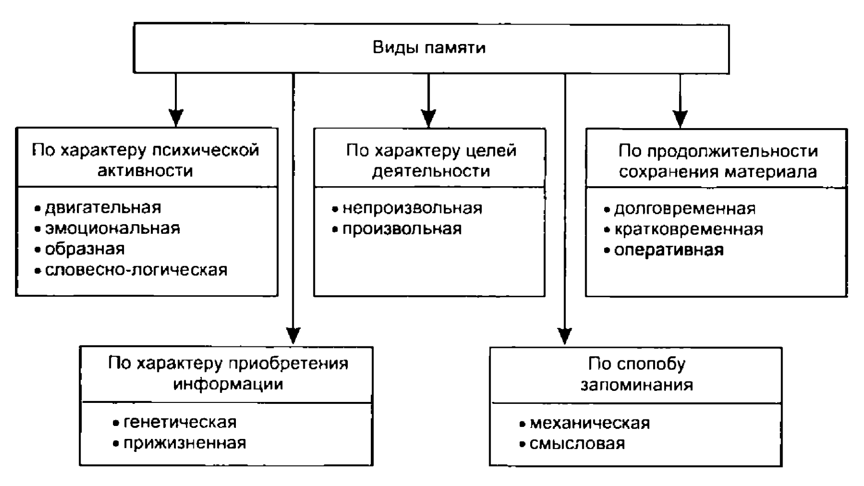


Схема 13. Классификация основных видов памяти

вает возможность сохранять и использовать образы восприятия. Специфичность запечатленных образов зависит от особенностей восприятия человека, от работы системы анализаторов. **Словесно-логический** вид памяти выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей.

По характеру целей деятельности или по критерию произвольности различают непроизвольную и произвольную память. Если запоминание и воспроизведение осуществляются автоматически, без волевых усилий человека и контроля сознания, то это проявление **непроизвольной памяти.** И напротив, запоминание и воспроизведение, сопровождаемые напряжением воли, характеризуют **произвольную память.**

По критерию длительности сохранения материала память под разделяют на кратковременную, долговременную и оперативную. **Кратковременной памяти** свойственно очень краткое сохранение воспринимаемой информации. Этот вид запоминания наблюдается после однократного или очень краткого восприятия. **Оперативная память** обеспечивает запоминание и воспроизведение информации, необходимой для осуществления человеком конкретной операции в текущей деятельности. После решения поставленной задачи информация может исчезнуть из оперативной памяти. Например, материал, который пытается выучить студент перед экзаменом в четко заданные временные рамки, после сдачи экзамена полностью забывается. Этот вид памяти

является переходным от кратковременной к долговременной памяти. **Долговременная память** хранит все знания человека, его опыт. Чем чаще воспроизводится информация, тем прочнее она закрепляется в памяти.

По характеру приобретения информации память делят на генетическую и прижизненную. В **генетической памяти** хранится видовая информация, в **прижизненной** — индивидуальный опыт человека.

По способу запоминания память классифицируют на механическую и смысловую. **Механическим** называется такой вид запоминания, который осуществляется только путем повторения, без установления ассоциативных и смысловых связей. **Смысловая память** опирается на установление и запоминание смысловых связей.

3. Процессы памяти

К основным процессам памяти относят запоминание (запечатление), сохранение и забывание, узнавание и воспроизведение.

Запоминание можно определить как процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с ранее полученными знаниями.

Запоминание всегда избирательно. Оно может существовать на основе представлений, воспроизведенных и переработанных образах объектов, которые воспринимались в прошлом. В отличие от восприятия представления могут носить обобщенный характер припоминания прошлого опыта. Принято выделять осмысленное и механическое запоминание. Механическое запоминание осуществляется без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Например, заучивание статистических данных, исторических дат. Для усвоения необходимо неоднократное повторение. В отличие от этого осмысленное запоминание основано на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала. Различают запоминание на основе поставленной цели: произвольное (преднамеренное) и непроизвольное (непреднамерен-

ное). Экспериментально доказано, что всякое запоминание, в том числе непроизвольное, есть закономерный продукт действия субъекта с объектом. Запоминается то, на что направлено действие и внимание человека.

Был проведен эксперимент: испытуемым предлагали расклассифицировать предметы, изображенные на карточках. На каждой карточке кроме предмета было изображено число. После опыта испытуемых просили вспомнить, что они видели на карточках. Оказалось, что в этом случае хорошо запомнились предметы. Что же касается чисел, то некоторые испытуемые утверждали, что вообще их не видели. В другом опыте надо было разложить карточки по порядку изображенных на них чисел. В этом случае все обстояло наоборот: хорошо запоминались числа и почти не запоминались предметы на карточках.

Описанные факты убедительно доказывают, что простая смежность событий (картинки и числа) сама по себе не обеспечивает однозначных результатов запоминания. Все дело в том, какова установка человека в работе с материалом. Разумеется, одни и те же внешние условия деятельности не приводят к абсолютно одинаковым результатам, запоминание у разных людей всегда преломляется через прошлый опыт и индивидуальные особенности. Это означает, что говоря о зависимости запоминания от деятельности, необходимо рассматривать любое действие человека в личностном контексте, то есть в связи с особенностями мотивов, целей и способов его достижения.

Сохранение и забывание необходимо рассматривать как два взаимосвязанных процесса, противоположных по результату последующего воспроизведения информации, при этом идущих практически параллельно.

Забывание — процесс, характеризующийся постепенным уменьшением возможности воспроизведения того, что только сейчас или раннее запомнилось.

Позитивная функция забывания состоит в том, что оно не допускает перегрузки памяти. «Очень хорошо, что человек многое забывает и его мозг снова освобождается для восприятия новых знаний», — писал А. Амосов. Негативным забывание становится тогда, когда память стирает целые блоки информации, необходимые для нормальной плодотворной жизни.

Если испытуемым предложить два задания и одно из них позволить довести до конца, а другое прервать, то оказывается, что впоследствии они почти в два раза чаще вспоминают незавершенные задания, чем завершенные к моменту прерывания. Данный феномен был назван **эффектом Б. В. Зейгарник** или эффектом незавершенного действия. Человек также непроизвольно удерживает в своей памяти и в первую очередь воспроизводит то, что отвечает наиболее актуальным его потребностям.

Сохранение — более или менее длительное удержание в памяти некоторых сведений. Прочность сохранения обеспечивается, с одной стороны, осмысленностью запоминаемого, с другой — повторениями, которые должны быть разнообразными по содержанию и форме.

Сохранение в памяти и забывание при всей их противоположности — процессы в равной мере важные для нормального функционирования человека, для организации его поведения и деятельности. В мозгу идет постоянный отбор ценного и нужного — того, что стоит помнить, и того, что следовало бы забыть. Поэтому забывание, как и запоминание, процесс избирательный, имеющий свои закономерности и особенности. Сохранение в памяти прошлого оказывается тесно связанным с чувствами. Сильные переживания способствуют прочности и точности запоминания и сохранения. То, что волновало, помнится намного лучше того, что оставило безразличным.

Узнавание — это опознание воспринимаемого объекта, который уже известен по прошлому опыту.

Узнавание может происходить в разных формах. Самая элементарная — автоматическое узнавание в действии, которое проявляется как адекватная реакция на раздражитель. Вторая форма узнавания связана с чувством знакомости без отождествления узнанного предмета с раннее воспринятым. Третьей формой узнавания является отождествление предмета с ранее знакомым, но в другом контексте. Узнавание, с одной стороны, совершается внутри восприятия и вместе с тем в своей развернутой форме оно — акт мышления.

Воспроизведение — процесс памяти, предполагающий восстановление и реконструкцию прошлого опыта и построение соответствующих ему представлений.

В отличие от узнавания воспроизведение представляет собой более сложную форму мнемической активности. Воспроизведение может совершаться непроизвольно на основе ассоциативного механизма, а также на основе установки на воспроизведение, превращаясь в сознательный процесс воспоминания или в случае затруднения — припоминания. В воспроизведении существенную роль играет мыслительная деятельность, направленная на сопоставление, умозаключение, проверку.

4. Возрастные и индивидуальные особенности памяти

В онтогенезе все виды памяти формируются достаточно рано. Раньше всех моторная, или двигательная память, которая крайне необходима для нормального развития ребенка. Аффективная память, или память на эмоции, появляется уже у полугодовалого младенца. К двум годам формируется образная память, достигающая наивысшего развития к юношескому возрасту. До трех лет запоминание у ребенка непроизвольное. В процессе игры у него формируется произвольное запоминание, основанное на механической памяти. Позже других складывается и начинает действовать словесно-логическая память. Она имеется у ребенка уже в три-четыре года в сравнительно элементарных формах, но достигает нормального уровня лишь в подростковом и юношеском возрастах. Ее совершенствование происходит на основе обучения человека основам наук. Л. С. Выготский считал, что совершенствование памяти в онтогенезе связано с изменением связей мнемической функции с другими психическими процессами и состояниями человека. А. Н. Леонтьев показал, как один мнемический процесс — непосредственное запоминание — с возрастом постепенно замещается другим, опосредованным.

Память у людей проявляется по-разному, она отличается содержанием и объемом запечатленной и хранимой информации. Различия касаются силы памяти, скорости запоминания и воспроизведения, прочности сохранения и точности воспроизведения. Важным свойством памяти человека является ее способность быстро и к месту припомнить нужную информацию. Ин-

дивидуальные различия памяти проявляются и в специфике вида представлений при запоминании. Одни лучше запоминают то, что могут увидеть, другие то, что услышать, третьи то, что выполняли практически. В соответствии с этим различают зрительный, слуховой и двигательный типы памяти. Чаще всего встречается смешанный тип памяти. Есть люди, обладающие уникальной памятью, известной как «фотографическая память». Примером может служить человек, который после однократного восприятия материала и очень небольшой умственной обработки, продолжает «видеть» материал и прекрасно восстанавливает его даже через длительный срок. Такой вид памяти есть у многих людей, но может исчезнуть из-за недостаточной тренировки. Он, как правило, развит у художников, музыкантов, где требуется точное воспроизведение увиденного. У каждого человека больше всего развиты те виды памяти, которые им чаше используются. Историки утверждают, что Александр Македонский и Юлий Цезарь знали в лицо и по имени всех своих солдат, а их количество было более тридцати тысяч человек. Такими же способностями обладал знаменитый Фемистокл, который знал в лицо и по имени каждого из двадцати тысяч жителей греческой столицы Афины. Академик А. А. Чаплыгин мог на спор выучить любую книгу, безошибочно назвать номер телефона, по которому пять лет назад звонил случайно и всего один раз. Память зависит от индивидуальных особенностей личности, а именно от:

- от интересов и склонностей личности (информация, связанная с интересами, запоминается лучше, чем из других областей);
- отношения личности к той или иной деятельности;
- эмоционального настроя (память оптимистична по природе: приятные переживания удерживаются в памяти дольше, чем неприятные);
- волевых усилий и многих других факторов.

Индивидуальные особенности хорошей памяти связаны со скоростью и объемом запоминания, длительностью сохранения, легкостью и точностью воспроизведения (схема 14).

Исходя из этого, можно выделить четыре группы людей с разными особенностями памяти. Принадлежащие к первой группе *быстро запоминают, длительно сохраняют, легко воспроизводят.* У таких людей, как правило, нет проблем с заучиванием материала. Во второй группе люди *медленно запоминают, длительно*

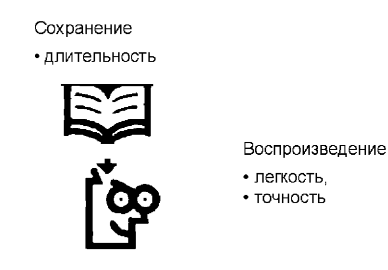


Схема 14 Индивидуальные особенности памяти

сохраняют, их необходимо побуждать заучивать материал путем активных повторений, учить применять различные мнемические приемы, слушать, записывать, использовать наглядный материал, схемы. Люди в третьей группе **быстро запоминают и быстро забывают,** поэтому им надо воспитывать установку на длительное запоминание, привычку самостоятельно повторять пройденный материал через определенное время. Учитель, знающий о таких особенностях памяти своих учеников, должен при объяснении нового материала давать индивидуальные задания — повторять то, что из прошлых знаний связано с новым материалом. В четвертой группе люди *медленно запоминают и быстро забывают,* поэтому им необходимо учиться приемам рационального заучивания. Слабая продуктивность памяти иногда является следствием заболеваний, переутомления. Отсутствие внимания — одна из важных причин плохого запоминания.

5. Приемы рационального заучивания

Воспитанию положительных свойств памяти в значительной степени содействует рационализация умственной и практической работы человека: порядок на рабочем месте, планирование, самоконтроль, соединение умственного труда с практикой. Эффективность запоминания меняется на протяжении дня. Лучше всего функционирует память между 8—12 часами дня, а также, если человек не устал, то между 17—19 часами.

Для лучшего запоминания важно найти оптимальный способ восприятия материала (слушая запись, читая вслух, конспекти-

руя и т. д.). Можно по возможности использовать разные способы восприятия материала, комбинируя их.

Запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой соответствующую задачу. Чем больше умственных усилий прилагается к тому, чтобы организовать информацию, придать ей целостную, **осмысленную** структуру, тем легче она потом припоминается.

Для ежедневных мелких записей лучше использовать ежедневник. Рассеянные люди должны научиться дисциплинировать себя, чтобы не напрягать память по мелочам (поиск очков, ручки и т. п.).

Группы слов можно запомнить, создавая соответствующие образы, сцены. Чтобы запомнить перечень предметов, представьте знакомую улицу и расставьте все предметы перед подъездами домов в порядке их расположения. Актеры, например, часто связывают ту или иную реплику с определенным местом на сцене.

Для запоминания можно использовать различные схемы (рис. 12). Данную схему используют при обучении детей запоминанию написания цифр, опираясь на их образное мышление. Мозг человека лучше запечатлевает то, что имеет смысл. В рекламах часто используют рифму, чтобы лучше запомнить товар. В конечном счете поможет улучшить память тренировка.

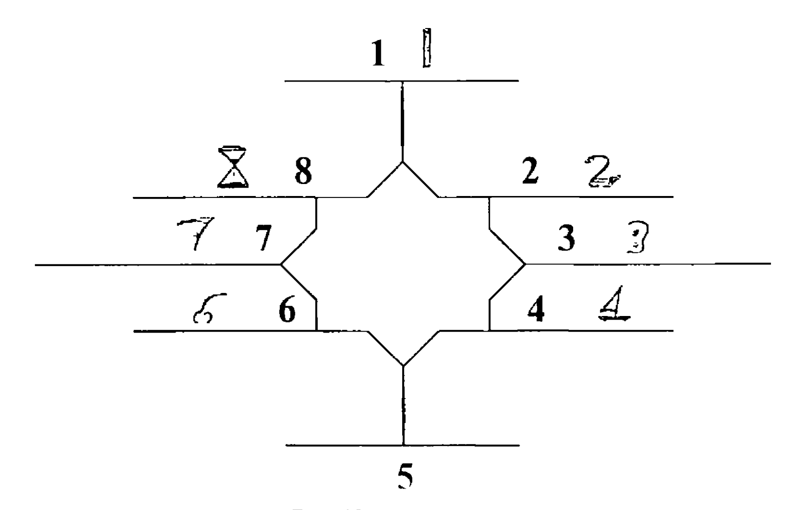


Рис 12 **Формы цифр**

Рациональные приемы запоминания:

1. Осмысливание, то есть мыслительная обработка материалов или смысловая группировка предполагает:

- выделение микротем;
- выделение главной мысли в каждой подтеме;
- составление плана;
- понимание связи между темами.

2. Сравнение при запоминании конкретного образного материала, выявляющее сходство и различие в явлениях.

3. Классификация, систематизация и обобщение материала.

4. Организация процесса заучивания.

Информация, поступающая в мозг человека, лучше запоминается, если установлена связь между событиями. Ассоциативные связи, даже когда они совершенно невероятны по смыслу, тоже запоминаются надолго. Например: Луна-масло, можно представить самое невероятное — кусок масла на Луне. Дозы заучивания информации не могут быть увеличены до бесконечности, существуют определенные индивидуальные пределы этих доз. Исследователи из университета американского города Беркли пришли к выводу, что процесс запоминания идет гораздо эффективнее лежа.

А вот какие способы запоминания использовали знаменитые люди. В детстве Линкольн посещал сельскую школу, в ней был только один экземпляр учебника и учитель читал его вслух, а ученики хором повторяли за ним урок. Стоял постоянный гул, и соседние жители называли эту школу «гудящий улей». В этом «гудящем улье» Линкольн приобрел привычку, которая сохранилась у него на всю жизнь — он всегда читал вслух то, что хотел запомнить. Каждое утро, явившись в свою адвокатскую контору, он растягивался на диване и читал вслух газеты. «Он надоел мне ужасно, — говорил его компаньон. — Однажды я спросил его, почему он читает именно так. Он объяснил: «Когда я читаю вслух, то смысл воспринимается двумя органами чувств: во-первых, я вижу то, что читаю, во-вторых, я слышу это, и поэтому я лучше запоминаю». Его память была необыкновенно цепкой».

Научившись пользоваться зрительной памятью, Марк Твен мог отказаться от записей, которые долгое время портили его выступления. Вот что он рассказал: «Тридцать лет назад я каждый вечер читал наизусть выученную лекцию, и каждый вечер я держал перед собой листок с записями, чтобы не сбиться. Записи

представляли собой первые слова абзацев, их было одиннадцать.)то было нечто вроде плана лекции, который помогал мне не пропустить что-либо. Но на бумаге они выглядели похожими друг на друга, они не образовывали картину. Я знал их наизусть, но никак не мог запомнить их последовательность. Вот тогда мне пришла в голову мысль о картинках! И мои страдания закончились. За две минуты я сделал шесть рисунков, и они прекрасно заменили мне одиннадцать начальных фраз. Я выбросил рисунки, как только они были сделаны, потому что был уверен, что могу, закрыв глаза, увидеть их перед собой в любое время. С тех пор прошло четверть века, и текст той лекции испарился из моей памяти уже лет двадцать назад, но я мог бы снова написать его по тем же картинкам — они остались в моей памяти».

Каирский университет аль-Азхар — один из крупнейших в мире. Это мусульманское учебное заведение, имеющее 21 тысячу студентов. На вступительном экзамене от каждого поступающего требуется знание наизусть Корана. Как арабские студенты умудрялись совершать подобные подвиги, кажущиеся невероятным? Посредством повторения. Вы можете запомнить почти бесконечное количество материала, если будете достаточно часто повторять его. Повторяйте сведения, которые вы хотите запомнить, пользуйтесь ими. Применяйте их. Употребляйте новое для вас слово в разговоре. Называйте нового знакомого по имени, если хотите запомнить его имя. Упоминайте в разговоре моменты, о которых вы хотите говорить в публичном выступлении. Сведения, которые используются, закрепляются в памяти.

Выводы

1. Память — процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

2. Память имеет свойства: объем, быстроту запоминания, готовность к воспроизведению, точность воспроизведения, длительность сохранения.

3. Деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала, называется мнемической.

4. Классификация видов памяти: по характеру психической активности память подразделяется на двигательную (моторную).

эмоциональную, образную и словесно-логическую; по характеру целей деятельности или критерию произвольности различают непроизвольную и произвольную память; по критерию длительности сохранения материала память подразделяют на кратковременную, долговременную и оперативную; по характеру приобретения информации память делят на генетическую и прижизненную; по способу запоминания различают механическую и смысловую память.

5. Основные процессы памяти: **запоминание** (процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового Путем связывания его с ранее полученными знаниями); **забывание** (процесс, характеризующийся постепенным уменьшением возможности воспроизведения того, что только сейчас или раннее запомнилось); **сохранение** (удержание в памяти некоторых сведений); **узнавание** (опознание воспринимаемого объекта, который уже известен по прошлому опыту); **воспроизведение** (вид памяти, предполагающий восстановление и реконструкцию прошлого опыта, и построение соответствующих ему представлений).

6. Индивидуальные различия касаются силы памяти, скорости запоминания и воспроизведения, прочности сохранения и точности воспроизведения.

7. Память — жизненно важная основополагающая способность человека, своеобразный инструмент, благодаря которому накапливается и используется жизненный опыт.

Задания для самостоятельной работы

1. В рабочей тетради студента выполните практическую работу № 3 (см. приложение к разделу 2). В первом задании проведите опыты по изучению условий запоминания: роли ассоциаций в процессах логического и механического запоминания (опыт 1); зависимости запоминания от установки (опыт 2); влияния осмысления материала на характер запоминания (опыт 3). Во втором задании изучите индивидуальные особенности своей памяти: определите скорость запоминания при слуховом и зрительном предъявлениях метериала; определите свойства долговременной памяти.

2. Объясните следующие факты:

- Почему при концентрированной подготовке накануне экзамена быстрее забывается выученная для сдачи экзамена информация?
- Почему ученик, хорошо выучивший стихотворение, при выступлении перед аудиторией начинает сбиваться?
- Почему примеры, придуманные самостоятельно, запоминаются лучше?

3. Проведите наблюдение за учебным процессом и сделайте записи, отвечая на вопросы: Какие приемы используют учителя для лучшего запоминания материала? Учитываются ли индивидуальные особенности памяти учащихся? Каким мнемическим приемам запоминания обучаются ученики на занятиях?

Контрольные вопросы

1 Дайте характеристику памяти как психического явления
2 Какие вы знаете виды памяти? Опишите их
3 Охарактеризуйте основные свойства памяти
4 Охарактеризуйте процессы воспроизведения и узнавания
5 Что вы знаете о произвольном и непроизвольном воспроизведении?
6 Расскажите о законе забывания, открытом Г Эббингаузом Какие способы и методы, направленные на замедление процессов забывания, вы знаете?
7 Расскажите об индивидуальных особенностях памяти
8 Можно ли тренировать память? Какие существуют мнемические приемы и способы?

Рекомендуемая литература

1 *Блонский П П* Память и мышление Избр соч М , 1979
2 *Лазер Ф* Тренировка памяти М , 1979
3 *Лурия А Р* Внимание и память М , 1975
4 *Лурия А Р* Маленькая книжка о большой памяти Ум мнемониста М , 1968
5 *Рогов Е И* Азбука психологии психология познания М ,2000
6 *Рубинштейн* С *Л* Основы общей психологии СПб Питер, 1999
7 *Смирнов А А* Проблемы психологии памяти М , 1975
8 Хрестоматия по общей психологии психология памяти М Изд-во МГУ, 1979

Глава 5
МЫШЛЕНИЕ И РЕЧЬ

1. Мышление и его формирование

Мышление является мощным средством расширения границ восприятия с помощью понятий, которые отличаются от представлений утратой модальной специфичности и большей обобщенностью. С помощью мышления человек преодолевает пространственную (может устремиться в беспредельные дали космоса и микромир) и временную ограниченность восприятия (возникает свободное мысленное перемещение от древности к будущему). Мышление радикально расширяет возможности человека в его стремлении к познанию всего окружающего мира вплоть до невидимого, поскольку оно оперирует не только первичными и вторичными образами, но и понятиями.

Мышление — познавательный процесс отражения существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира.

В мышлении устанавливается отношение условий деятельности к ее цели, осуществляется перенос знаний из одной ситуации в другую, преобразование данной ситуации в обобщенную схему. Например, Фалес определил высоту египетской пирамиды благодаря переносу отношений между сторонами одних объектов на отношение таких же сторон других объектов — он измерил ее тень в полдень. Процесс мышления характеризуется специфическими особенностями, оно имеет опосредованный характер, опирается на имеющиеся знания, исходит из живого созерцания, но не сводится к нему, отражает связи и отношения

между предметами в словесной форме, связано с практической деятельностью.

Онтогенетическое развитие мышления ребенка осуществляется в ходе его предметной деятельности и общения, освоения общественного опыта. Особую роль играют целенаправленные воздействия взрослого в форме обучения и воспитания. В своем становлении мышление проходит две стадии — допонятийную и понятийную. **Допонятийное мышление** — начальная стадия формирования мышления, суждения единичны, осуществляются по аналогии. Главную роль играет память, для понимания смысла при его объяснении необходимо подкреплять речь наглядным примером. Дошкольник мыслит в направлении от частного к частному (трансдукция). Это происходит из-за отсутствия у него осознания причинно-следственных связей. Он может определить связь, но не знает, что первично, а что вторично (например, ветер — от качания деревьев). Его мышление анемично: все у него одушевлено («не трогай ведро, ему больно», — говорит ребенок). Он считает, что наблюдаемые явления имеют своей причиной вмешательство человека. Трансдуктивность мышления подтверждают детские вопросы: «Зачем в каждую вишню кладут косточку? Зачем на крыше снег, там же на санках не катаются?» Ребенок ставит себя в центр ситуации и не представляет, что с другой точки зрения все выглядит иначе. Если у пятилетнего ребенка спросить: «У тебя есть брат? — Да, Петя. А у Пети? — Нет». Переход к понятийному мышлению соответствует периоду готовности к школе. Истинное понятие — обобщение по существенному признаку. Например, транспорт, обувь, одежда, человек, животное, растения и т. д.

Образование понятий — результат длительной, сложной и активной умственной деятельности. Л. С. Выготский и Л. С. Сахаров экспериментально установили ряд стадий, через которые проходит образование понятий у детей. Они использовали **методику «двойной стимуляции».** Испытуемому предлагалось два ряда стимулов, которые выполняют различную роль по отношению к поведению: один — функцию объекта, на который направлено поведение, другой — роль знака, с помощью которого поведение организуется. Например, имеется 20 объемных геометрических фигур, различных по цвету, форме, высоте и размеру. На основании каждой фигуры, скрытом от испытуемого, написаны слова, указывающие признаки — размер, цвет, форму. Эксперимен-

татор переворачивает одну из фигур и дает прочесть ребенку слово. Затем просит испытуемого найти все остальные фигуры с тем же самым словом, не переворачивая фигуры. Если ребенок делает ошибку, то экспериментатор сам открывает нужную фигуру. Описанный эксперимент продолжается до тех пор, пока испытуемый не научится безошибочно находить фигуры с одинаковыми названиями.

С помощью этой методики было установлено, что формирование понятий у детей проходит три основные ступени:

1. Образование неоформленного, неупорядоченного множества отдельных предметов, их синкретического сцепления, обозначенного одним словом.

2. Образование понятий-комплексов на основе некоторых объективных признаков.

3. Образование собственно понятий.

Синкретическое мышление и мышление в понятиях-комплексах характерны для детей раннего, дошкольного и младшего школьного возрастов. К мышлению, оперирующему настоящими понятиями, ребенок переходит только в подростковом возрасте под влиянием обучения теоретическим основам разных наук. Факты, полученные Л. С. Выготским и С. Л. Сахаровым, согласуются с данными, которые в своих работах по развитию интеллекта приводит Ж. Пиаже.

Теория развития мышления ребенка, предложенная Ж. Пиаже, получила название «операциональной». Операция, по Пиаже, представляет собой «внутреннее действие, продукт преобразования («интериоризации») внешнего, предметного действия, скоординированного с другими действиями в единую систему, основным свойством которой является обратимость (для каждой операции существует симметричная и противоположная ситуация)».

В развитии операционального интеллекта у детей Ж. Пиаже выделил следующие четыре стадии:

1. **Сенсомоторный интеллект,** охватывающий период жизни ребенка от рождения до двух лет. Эта стадия характеризуется развитием способности воспринимать и познавать окружающие ребенка предметы в их достаточно устойчивых свойствах и признаках.

2. **Операциональное мышление,** включающее его развитие в возрасте от двух до семи лет. На этой стадии у ребенка склады-

вается речь, начинается активный процесс интериоризации внешних действий с предметами, формируются наглядные представления.

3. Конкретные операции с предметами. Данная стадия характерна для детей в возрасте от 7—8 до 11 — 12 лет. Здесь умственные операции становятся обратимыми.

4. Формальные операции. Эта стадия свойственна детям в возрасте 11 — 15 лет. Она характеризуется способностью ребенка выполнять операции в уме с логическими рассуждениями и понятиями. Внутренние умственные операции превращаются на этой стадии в структурно организованное целое.

Таким образом, мышление развивается от конкретных образов к совершенным понятиям, обозначенным словом.

2. Типология мышления

2.1. Формы мышления

В психологической науке различают следующие логические формы мышления: понятия, суждения, умозаключения. **Понятие** обозначается словом и отражает общие свойства предметов, отличающие их от других. Понятие выступает и как форма мышления, и как особое мыслительное действие. Понятия могут быть общими (город) и единичными (Москва), конкретными (Земля) и абстрактными (Вселенная), эмпирическими (война) и теоретическими (история). Содержание понятий раскрывается в суждениях, которые выражаются в словесной форме — устной или письменной, вслух или про себя. **Суждение** — наименьшая единица результата логического мышления. Оно раскрывает содержание понятий. Суждения могут быть: общими (все металлы проводят электричество), частными (некоторые школьники умеют играть в шахматы), единичными (Москва — столица России). **Умозаключение** — вывод нового суждения (заключения) из одного или нескольких исходных суждений (посылок). Это: индукция — суждения от частного к общему, дедукция — от общего к частному, по аналогии — вывод делается на основании частичного сходства между явлениями.

2.2. Виды мышления

В психологии принята следующая, несколько условная классификация видов мышления (схема 15) по таким различным основаниям как: онтогенетический уровень развития, характер решаемых задач, степень развернутости, новизна и оригинальность.

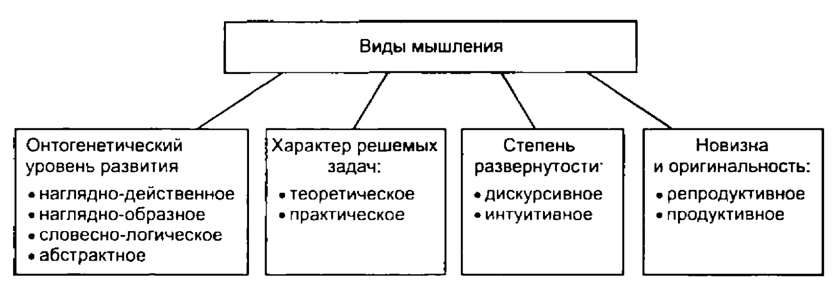


Схема 15. Классификация видов мышления

По уровню развития выделяют мышление: **наглядно-действенное** — опирается на непосредственное восприятие предметов в процессе действий с ними; **наглядно-образное** —характеризуется опорой на представления и образы; **словесно-логическое** — осуществляется при помощи логических операций с понятиями; **абстрактное** — основано на выявлении существенных свойств и связей предмета и отвлечении от других, несущественных.

По характеру решаемых задач различают: **теоретическое мышление,** основанное на теоретических рассуждениях и умозаключениях; **практическое мышление,** основанное на суждениях и умозаключениях, связанных с решением практических задач.

По степени развернутости выделяют: **дискурсивное мышление,** опосредованное логикой рассуждений, а не восприятия; **интуитивное мышление** на основе непосредственных чувственных восприятий и непосредственного отражения воздействий предметов и явлений объективного мира.

По степени новизны и оригинальности рассматривают следующие виды мышления: **репродуктивное** (воспроизводящее) — мышление на основе образов и представлений, почерпнутых из каких-то определенных источников, **продуктивное** (творческое) — на основе творческого воображения.

2.3. Операции мышления

Основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение, конкретизация. **Анализ** — расчленение сложного объекта на составляющие его части. **Синтез** позволяет в едином аналитико-синтетическом процессе мышления переходить от частей к целому. **Сравнение** — сопоставление предметов и явлений, их свойств и отношений друг с другом и выявление, таким образом, общности или различия между ними. **Абстрагирование** — мыслительная операция, основанная на отвлечении несущественных признаков предметов, явлений и выделении в них основного, главного. **Обобщение** — объединение многих предметов или явлений по какому-то общему признаку. **Конкретизация** — движение мысли от общего к частному.

2.4. Индивидуальные особенности мышления

К ним относятся: самостоятельность, гибкость, критичность, быстрота мысли. **Самостоятельность мышления** проявляется прежде всего в умении увидеть и поставить новый вопрос, новую проблему и затем решать их своими силами. **Гибкость мышления** заключается в умении изменять намеченный в начале план решения задач, если он не удовлетворяет тем условиям проблемы, которые постепенно вычленяются в ходе ее решения и которые не удалось учесть с самого начала. **Критичность мышления** — умение человека оценивать свои и чужие мысли, тщательно и всесторонне проверять все выдвигаемые положения и выводы. **Быстрота мышления** особенно необходима, когда требуется принимать быстрые решения.

3. Мышление и речь

Речь — главное приобретение человечества. Возникновение устной и письменной речи определило специфику развития мышления. Слово — символ, который позволяет оперировать различными объектами. Язык — система словесных знаков, средство, с помощью которого осуществляется общение между людьми. Речь — это использование языка в целях общения лю-

дей. Уникальная особенность каждого языка связана с историческим развитием говорящего на нем народа. Когда человек овладевает родным языком, он получает слова — понятия в готовом виде, обусловленные историческим развитием данного языка. Специфика усвоенных понятий предопределяет мировосприятие человека, способ классификации предметов, свойственный людям, владеющим данным языком. Таким образом, **речь** — это деятельность общения. Выражения, воздействия, сообщения реализуются посредством языка, речь — это язык в действии.

Можно выделить две основные функции речи -г- коммуникативную и сигнификативную, благодаря которым речь является средством общения и формой существования мысли, сознания. Они формируются одна через другую и функционируют одна в другой.

Речь является инструментом мышления. Л. С. Выготский внес существенный вклад в изучение проблемы взаимосвязи речи и мышления. Он показал значение слова для психического развития человека и его сознания. Согласно его теории знаков, на более высоких ступенях развития наглядно-образное мышление превращается в словесно-логическое благодаря слову, которое обобщает в себе все признаки конкретного предмета. Слово является тем «знаком», который позволяет развиться человеческому мышлению до уровня абстрактного мышления. Однако слово — это также средство общения, поэтому оно входит в состав речи. При этом специфической особенностью слова является то, что будучи лишенным значения, оно не относится ни к мысли, ни к речи, но, приобретая свое значение, сразу же становится органической частью того и другого. Учитывая данную особенность слова, Выготский считал, что *именно в значении слова заключается единство речи и мышления.* При этом высший уровень такого единства — **речевое мышление.** Речь и мышление не являются тождественными процессами, не сливаются между собой, хотя оба эти процесса неотделимы друг от друга. Мышление и речь имеют разные генетические корни. Первоначально они развивались отдельно. Исходной функцией речи была коммуникация, а сама речь как средство общения возникла из-за необходимости организовать совместную деятельность людей. В свою очередь есть виды мышления, которые не связаны с речью, например, наглядно-действенное, или практическое, мышление животных. Но дальнейшее развитее мышления и речи осу-

ществлялось в тесной взаимосвязи, которая на разных этапах выступала в различных формах.

В филогенезе развитие речи происходило в несколько этапов. 11а ранних его ступенях, когда мышление людей протекало в форме практической интеллектуальной деятельности по отношению к предметам, способным удовлетворить их потребности, речь закрепляла знания об этих предметах, выражая их в виде наименований. Поэтому на данном этапе развития речь всегда была включена в практическую деятельность. Такая речь называется **симпраксической.** С усложнением языка мышление освобождается от своей непосредственной слитности с действием и приобретает характер внутренней, идеальной деятельности. Такой вид речи получил название **внутренней.** Итак, речь и мышление составляют сложное единство. Следующим этапом развития речи явилось создание **письменности.** Таким образом, человеческая речь — продукт общественно-исторического развития.

В онтогенезе речь формируется в процессе ее интериоризации. Развитие речи у ребенка проходит несколько этапов.

1. Период, предшествующий словесной речи (до конца первого года жизни).

2. Период первоначального овладения языком и формирования расчлененной звуковой речи. К двухлетнему возрасту словарь малышей нередко насчитывает до 100 слов. В возрасте от полутора до двух с половиной лет при нормальном темпе развития происходит важный сдвиг в речевых проявлениях малышей — они начинают использовать соединение слов, появляются предложения, состоящие из двух слов, грамматически еще не оформленные.

3. Развитие языка ребенка в процессе речевой практики и обобщения языковых фактов. Этот период длится от трех до шести лет.

4. Овладение ребенком письменной речью и систематическое обучение языку в школе. Вместе с расширением сферы общения ребенок развивает свою способность использовать речь для установления и поддержания социальных отношений, то есть развивается прагматический аспект его языка. Чрезвычайно важно то, что дети научились читать, понимать, а позднее и давать речевые описания, воссоздающие события. Это становится основой для их приобщения к широкому кругу знаний, представленных в книгах, то есть по сути — ко всей человеческой культуре.

4. Способы активизации мышления

Мы никогда даже близко не подходим к границам наших возможностей, а мозг обычно работает лишь на ничтожную часть своей мощности. Психологи высказывают мысль, что возможности людей, которых мы называем гениями, — не аномалия, а норма. Задача заключается в том, чтобы раскрепостить мышление каждого, повысить коэффициент его полезного действия.

Немецкими психологами был проведен эксперимент. Группу четырехлетних детей разбили на две равные подгруппы: с одной занятия проводились обычным образом, в другой подгруппе детей учили «мыслить вслух». Через некоторое время детям предложили решить одинаковые задачи. Подгруппа «мыслящих вслух» быстрее справилась с заданиями, проявила большую сообразительность и умение правильно формулировать свои мысли.

В результате мыслительной деятельности посредством ее операций в окружающей нас действительности выделяются отношения различного уровня сложности. Обобщенно решение мыслительных задач может быть представлено в виде схемы (схема 16). Скорость синтеза операций, адекватной данной задаче, определяет **сообразительность.**

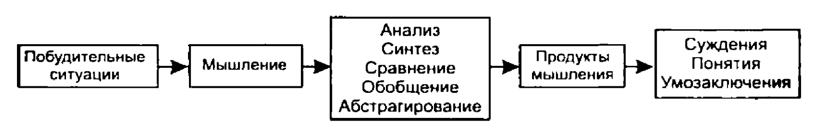


Схема 16. Решение мыслительных задач

Психологи дают следующие советы для развития мышления:

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий и само мышление невозможно без знаний. Развивать мышление — это значит насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными.

3. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам: «Почему?» и «Как?». Учитесь задавать вопросы и искать на них ответы.

4. Мышление активизируется тогда, когда готовые, стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результа-

га. Способность замечать в предмете или явлении различные стороны, сравнивать их между собой — необходимое свойство мышления.

5. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаете сами.

6. Активизация мыслительного процесса включает: постановку цели, максимальную мотивацию, использование понятийного мышления, снижение критичности при оценке результата. В лаборатории у Э. Резерфорда ученики работали иногда над безнадежной проблемой, но собственной, а он их подбадривал. Главное, считал Резерфорд, научить самостоятельно мыслить.

В ряде исследований было установлено, что эффективность в решении мыслительных задач достигается при наличии:

- соответствующей мотивации и определенного уровня эмоционального возбуждения, глубокой увлеченности проблемой;
- чувства удовлетворенности от успешного решения предыдущих задач, усиливающего интеллектуальные способности, при наличии веры в возможность решения проблемы;
- высокой информированности в проблеме, накопленного опыта, разнопланового характера знаний, позволяющего находить различные подходы к решению;
- высокой ассоциативной деятельности мозга (во сне, при эмоционально-положительной стимуляции);
- логического обоснования найденной идеи решения, доказательства его правильности;
- психологических усилий для обнаружения некоторого нового способа решения, пропорциональных стремлению использовать этот способ как можно чаще на практике.

Выводы

1. Мышление — познавательный процесс отражения существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира.

2. Процесс мышления характеризуется следующими особенностями: имеет опосредованный характер; опирается на имею-

щиеся знания; исходит из живого созерцания, но не сводится к нему; отражает связи и отношения между предметами в словесной форме; связано с практической деятельностью.

3. Мышление развивается от конкретных образов к совершенным понятиям, обозначенным словом.

4. Логическими формами мышления являются: понятия, суждения, умозаключения.

5. В психологии принята следующая, несколько условная классификация видов мышления по таким различным основаниям как: онтогенетический уровень развития (наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое, абстрактное); характер решаемых задач (теоретическое и практическое мышление); степень развернутости (дискурсивное и интуитивное), степень новизны и оригинальности (репродуктивное и продуктивное).

6. К операциям мышления относятся: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение, конкретизация.

7. Основные индивидуальные особенности мышления: самостоятельность, гибкость, критичность, быстрота мысли.

8. Речь является инструментом мышления, это язык в действии, она — основа общения. В значении слова заключено единство речи и мышления.

Задания для самостоятельной работы

1. Определите тип своего мышления, попробуйте решить эти задачи за 10 минут.

Задача 1. В книжном шкафу в обычном порядке рядом стоят две книги. В первой из них 300 страниц, во второй — 400. Книжный червь прогрыз книги от первой страницы первого тома до последней страницы второго. Сколько страниц он прогрыз?

Задача 2. От города А до города В — 120 км. Из города А вышел поезд по направлению к городу В и шел со скоростью 30 км/ч. Навстречу ему из города В вылетела ласточка со скоростью 60 км/ч. Она долетела до поезда, повернула обратно и полетела в город. Долетев до города В, она снова повернула по направлению к поезду, опять долетела до поезда и снова повернула к городу В и т. д. Так она все время летала навстречу поезду и

обратно, пока поезд не прибыл в город В. Сколько километров налетала ласточка?

Задача 3. На столе восемь спичек. Сложите из них фигуру, состоящую из квадрата и двух треугольников, как показано на рис. 13. Как надо переместить четыре спички, чтобы получить:

а) один квадрат и четыре треугольника;

б) два квадрата и четыре треугольника?

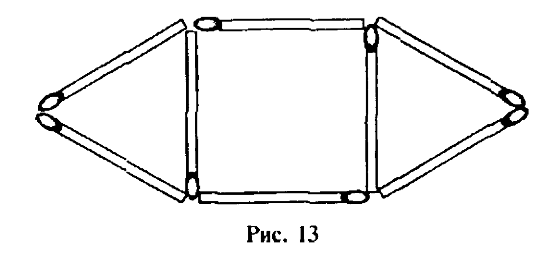


Рис. 13

Задача 4. К гвоздю надо подвесить маятник, состоящий из шнура и груза. На столе лежит гвоздь, шнур и груз (гиря весом 0,5 кг). Но молотка нет. Как решить задачу?

Задача 5. а) На столе горели семь свечей. Три свечи погасли. Сколько осталось?

б) Человек живет на двадцатом этаже. В лифте он нажимает на цифру десять, выходит и идет пешком до двадцатого этажа. Почему?

в) Двое подошли к реке. У берега стояла лодка, которая могла выдержать только одного человека. Тем не менее оба переправились на другой берег. Каким образом?

Если вы правильно и быстро решили задачу № 1, то у вас хорошо развито образное мышление; если задачу № 2 — логическое мышление, если задачи № 3 и № 4 — практическое мышление, задачи № 5 — творческое мышление. Правильность решения вы можете сравнить с ответами, данными в приложении.

2. Напишите небольшой сюжетный рассказ. Воспроизведите рассказ, не пользуясь текстом, при этом сделайте его звуковую запись. Проанализируйте речь по следующим показателям: содержательность (точность, ясность), насыщенность информацией, выразительность, эмоциональность, образность, правильность произнесения звуков, слов (грамотность при написании), четкость произношения, темп, громкость. Сравните уровень развития устной и письменной речи, сделайте выводы.

Контрольные вопросы

1 Определите мышление и речь В чем выражается их взаимосвязь?
2 Охарактеризуйте основные типы мышления
3 Расскажите о формах и операциях мышления
4 Дайте характеристику индивидуальным особенностям мышления
5 Назовите основные функции речи
6 Охарактеризуйте основные виды речи
7 Какова роль внутренней речи в регуляции поведения человека?
8 Раскройте основные закономерности развития мышления речи у ребенка
9 Расскажите о способах развития мышления и активизации мыслительных действий

Рекомендуемая литература

1 *Блонский П П* Память и мышление Избр соч М , 1979
2 *Выготский Л С* Собрание сочинений в 6 т Т 1 Вопросы теории и истории психологии М , 1982
3 *Лурия А Р.* Язык и мышление М , 1979
4 *Рогов Е. И* Азбука психологии Психология познания М , 2000
5 *Рубинштейн С Л.* Основы общей психологии СПб Питер, 1999
6 Солсо *Р. Л.* Когнитивная психология М , 1996
7 *Тихомиров О К* Психология мышления М , 1984
8 Хрестоматия по общей психологии Психология мышления М Изд-во МГУ, 1981

Глава 6
ВООБРАЖЕНИЕ

1. Сущность воображения

Воображение остается до сих пор загадкой для исследователей. Оно представляет собой специфическое отражение действительности, заключающееся в создании новых образов и идей путем переработки уже имеющихся образов и понятий. Воображение — это способность представлять отсутствующий или реально несуществующий объект, удерживая его в сознании, и мысленно манипулировать им. Обладая богатым воображением, человек может представлять себя в разных исторических эпохах, в мечтах и фантазиях моделировать будущее. Воображение, или фантазия, как и мышление, принадлежит к числу высших познавательных процессов, в которых отчетливо обнаруживается специфически человеческий характер деятельности.

Воображение — психический процесс, заключающийся в создании новых образов (представлений) путем переработки результатов восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте.

Структуру воображения как писхического феномена можно схематично представить в следующем виде (схема 17). Физиологической основой воображения является сложная аналитико-синтетическая деятельность мозга (процессы возбуждения и торможения, иррадиации и концентрации, положительной и отрицательной индукции, анализа и синтеза), в результате которой происходит образование новых систем временных связей на основе ранее сформированных.

Важную роль в активации процессов воображения играет слово, запускающее механизм наглядно-образного мышления,

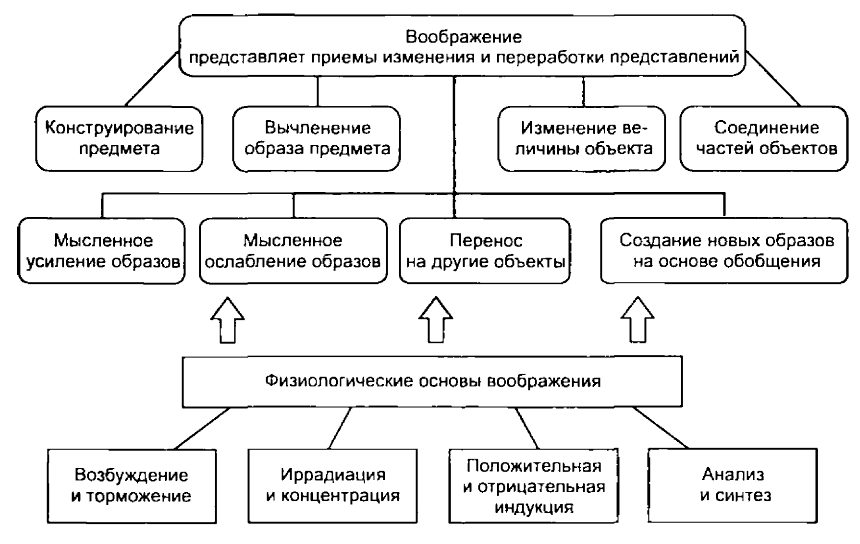


Схема 17. Сущность воображения

служащий основой построения образов. Чтобы создать нечто новое в воображении, нужно накопить практический опыт жизни и хранить все это в определенной системе в памяти. Чем больше у человека знаний, тем больше он имеет возможностей для создания разных комбинаций своих впечатлений. Таким образом, процесс воображения протекает в неразрывной связи с двумя другими психическими процессами — памятью и мышлением. От восприятия воображение отличается тем, что его образы могут не соответствовать реальности.

2. Виды воображения

При классификации видов воображения исходят из двух основных характеристик: степени проявления волевых усилий (произвольное, преднамеренное или непроизвольное, непреднамеренное) и степени активности (активное и пассивное). Условно виды воображения представлены на схеме 18.

Активное воображение связано с произвольной (преднамеренной) деятельностью, когда новые образы или идеи возникают в результате специального намерения создать нечто новое. К активному воображению можно отнести творческое, репродуктивное,

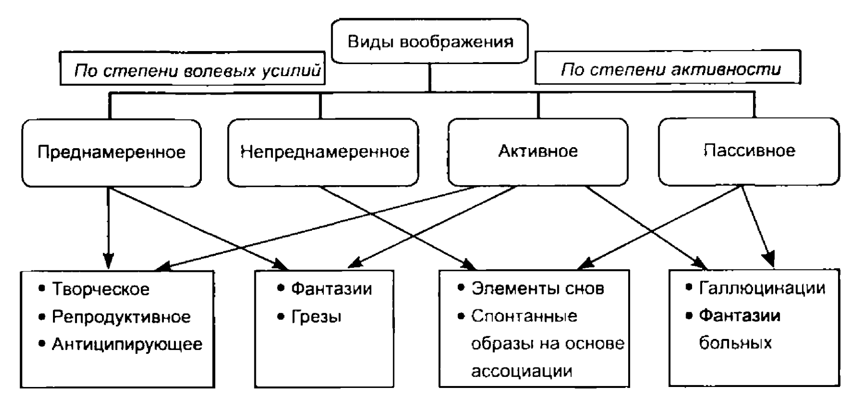


Схема 18. Виды воображения

антиципирующее воображение, фантазии и мечты. **Творческое воображение** — это процесс создания новых образов, продуктов творческого труда, оригинальных идей. Оно отличается тем, что в нем действительность сознательно конструируется человеком, а не просто механически копируется или воссоздается, при этом в образах воображения действительность творчески преобразуется. **Фантазию** можно рассматривать как продукт творческого воображения, обладающую огромной художественной и научно-познавательной ценностью. Творческая активность, порождающая фантазию, в значительной мере спонтанна, связана с личной одаренностью и индивидуальным опытом человека, складывающимся в процессе деятельности. **Репродуктивное воображение** (воссоздающее) создает образ на основе словесного описания или условного изображения воссоздаваемого объекта. Например, при чтении книги мы представляем образы героев. **Антиципирующее воображение** лежит в основе необходимой для человека способности предвосхищать будущие события, предвидеть результаты своих действий. **Мечты** — это отодвинутые во времени желания, планы, которые человек строит на будущее. Они могут носить реальный и фантастический характер. Но существуют люди, для которых мечта выступает в качестве замещения деятельности. В этом случае мечта выступает как сознательный, произвольный процесс, не имеющий практического завершения.

При **пассивном воображении** образы могут возникать как спонтанно, помимо воли и желания человека, так и преднамеренно. Например, запах елки может напомнить о приближаю-

ш*

щемся новогоднем празднике. В данном случае возникновение спонтанного образа связано с ассоциацией, которая с помощью воображения может вызвать желаемые образы.

Воображение у некоторых людей выступает и как замена действительности, такая его форма называется **грезами.** Они представляют собой связь фантазии с идеализируемым будущим. В грезах ярко обнаруживается зависимость фантазии от потребностей личности. Преобладание грез в психической жизни человека может привести к отрыву его от реальной действительности и уходу в выдуманный мир, что скажется на психическом и социальном его развитии. Так, школьник, имеющий проблемы с обучением, может придумать для себя нереальную жизнь, где ему все удается, где другие восхищаются его способностями.

Элементы воображения в пассивной, непроизвольной форме возникают в **сновидениях.** Для образов сна характерными являются: чувственная достоверность (когда человек видит сон, он искренне верит в то, что происходящее с ним — реальность), невероятная причудливость (необычность образов и связей между явлениями), очевидная связь с потребностями человека. Так, известный ученый Д. И. Менделеев увидел свою периодическую систему элементов во сне, так как постоянно думал об этом.

Встречаются и нарушения воображения, к ним относят **галлюцинации.** Они возникают под влиянием сильных переживаний (страх, тоска), при различных психических заболеваниях, под воздействием веществ, изменяющих сознание (наркотики, алкоголь, психотропные препараты). Галлюцинации могут быть слуховыми (человек слышит звуки, голоса), зрительными (человек видит несуществующие в реальности образы: зеленых человечков, чертей), тактильными (человеку кажется, что по нему ползают насекомые). **Фантазии больных** людей возникают при падении интенсивности сознательного, в результате чего становится проницаемым барьер, отделяющий его от подсознательного (сон, переутомление, бред).

3. Функции воображения, его развитие

Воображение — важнейшая сторона нашей жизни. Представьте на минуту, что человек не обладал бы фантазией. Мы лишились бы почти всех научных открытий и произведений ис-

кусства. Дети не услышали бы сказок и не смогли бы играть во многие игры. А как они смогли бы усваивать школьную программу без воображения? Значит, воображение, фантазия являются необходимейшей способностью человека. Воображение играет огромную роль в его жизни. Благодаря ему человек творит, разумно планирует свою деятельность и управляет ею. Почти вся материальная и духовная культура человечества — продукт воображения и творчества. Воображение имеет также огромное значение для развития и совершенствования человека как вида. Оно выводит его за пределы сиюминутного существования, напоминает ему о прошлом, открывает будущее.

В жизни человека воображение выполняет ряд специфических функций (схема 19). Первая из них состоит в том, чтобы представлять действительность в образах, что дает возможность пользоваться ими при решении задач. Эта функция воображения связана с мышлением и органически включена в него, так как формирует внутренний план действий, то есть способность выполнять в уме операции с манипуляцией образами. Вторая функция воображения — регулирование эмоциональных состояний человека. Посредством образов он получает возможность управлять воспоминаниями, эмоциональным состоянием.

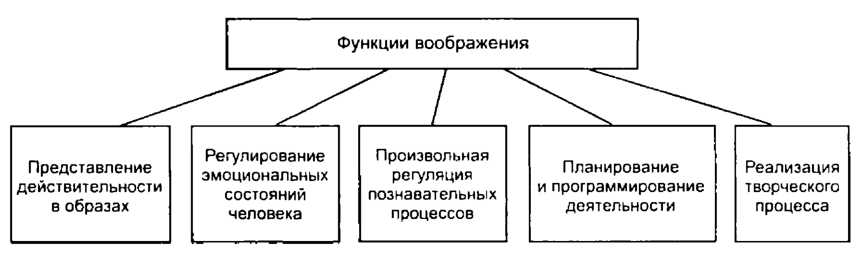


Схема 19. Функции воображения

Третья функция воображения связана с его участием в произвольной регуляции познавательных процессов, в частности восприятия, внимания, памяти. Например, с помощью искусственно вызываемых образов человек может обращать внимание на нужные события. Четвертая функция состоит в планировании и программировании деятельности, преобразовании опыта для построения образов будущего. И, конечно, воображение играет существенную роль в творческом процессе.

С помощью воображения мы можем управлять многими психофизиологическими состояниями организма, настраивать его на предстоящую работу. Например, аутотренинг, широко используемый для саморегуляции, основан на процессах воображения.

Первые проявления воображения тесно связаны с процессом восприятия. Ребенок не мечтает, а воплощает преобразованный образ в свою деятельность — игру (перевернутый стул—пещера, коробочка—машина). Воображение — необходимый элемент игры дошкольника. Фантазия — важное условие нормального развития личности ребенка и усвоения им общественного опыта. Мечта — новообразование подростка, позволяющего ему строить планы на будущее. Развитие воображения в процессе обучения, воспитания, как и в процессе других видов деятельности, служит основой развития творческих способностей человека. Воображение развивается в различных видах деятельности. Результат этого развития — создание нового, оригинального в той деятельности, в которой реализуется творческий потенциал личности.

Воображение значительно расширяет и углубляет процесс познания. Оно протекает в неразрывной связи с двумя другими психическими процессами — памятью и мышлением. Если перед человеком стоит задача воспроизвести представления о вещах и событиях из его опыта, мы говорим о процессах памяти. Но если те же самые представления воспроизводятся для того, чтобы создать новое сочетание из этих представлений, то говорят о воображении (схема 20).

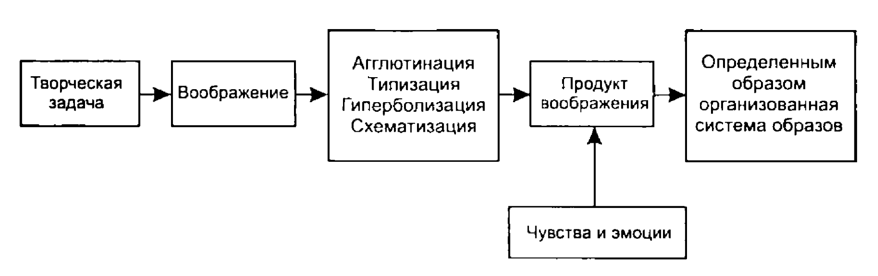


Схема 20. Решение творческих задач

Воображение — один из познавательных процессов, характеризующий определенный уровень развития сознания личности, ее творческого потенциала. Оно связано со всей ее психической

жизнью. Особое значение в создании образов воображения имеет мировоззрение личности, его идейная направленность. Важна роль воображения и в регуляции мотивированного поведения. Целостность личности зависит от того, какие виды воображения преобладают в структуре ее психической деятельности. Если у подростка и юноши главным является творческое воображение и им не свойственна пассивная мечтательность, то это свидетельствует о высоком уровне развития личности.

4. Воображение и творчество

Творчество начинается с возникновения проблемной ситуации, когда появляется потребность в создании чего-то нового. Творческое воображение протекает как анализ (разложение на составные части) и синтез (соединение) накопленных человеком знаний. При этом элементы, из которых строится образ воображения, выступают всегда в сочетаниях и комбинациях. В большинстве случаев результаты творческого воображения могут быть материализованы или как предметный продукт — создана новая машина, прибор, новый сорт растений, или идеальное содержание в виде научной монографии, романа, поэмы и т. д.

Творческое воображение теснейшим образом связано с мышлением, особенно с такими операциями, как анализ, синтез, сравнение, обобщение. Выделяют несколько приемов преобразования представлений в воображении: агглютинация, аналогия, преувеличение—преуменьшение, акцентирование, типизация.

Агглютинация — прием соединения («склеивания») каких-то частей от двух или нескольких предметов в одно целое. Агглютинация широко распространена в сказочных сюжетах в виде образов избушки «на курьих ножках», русалки, Царевны-Лебедь (рис. 14). Используется агглютинация и в реальных образах, например, танк-амфибия, аккордеон, в котором сочетаются элементы пианино и баяна, ковер-самолет, где свойство летать придается веши.

Аналогия — прием построения образа по принципу подобия, например, по принципу подобия органу ориентации летучей мыши создан локатор.



Рис. 14. М. А. Врубель. Царевна-Лебедь

Преувеличение—преуменьшение — с помощью данного приема стремятся показать преобладающие качества человека, например, доброту могучего Великана или ум и мягкое сердце мальчика-с-пальчик. Это прием, близкий к преувеличению, выявляющий в образе какую-либо одну ярко выраженную положительную или отрицательную черту. Особенно часто он используется в карикатурах и шаржах. **Акцентирование** — заострение, подчеркивание каких-либо признаков. Оно достигается часто посредством сдвига, изменения пропорций. Этим приемом пользуется карикатура. Она воспроизводит черты оригинала, утрируя их. Акцентирование, чтобы быть значимым, должно выделять характерное и существенное в наглядном образе. **Типизация** — обобщение и эмоциональное насыщение образа. Например, Отелло — обобщенный образ ревнивца.

Значение воображения особенно велико в художественном творчестве. Сущность художественного воображения заключается в создании новых образов, способных быть пластическим носителем идейного содержания; новой ситуации не путем нарушения, а при условии сохранения основных требований жизненной реальности. Соблюдение жизненной реальности не означает фотографического воспроизведения или копирования непосред-

ственно воспринятого. Задача художественного произведения — показать другим то, что видит художник, с той же достоверностью, чтобы это увидели и другие.

Творческое воображение художника позволяет зрительно воссоздавать картины прошлого, исторические события, а также фантастического будущего. Примером могут служить картины В. М. Васнецова «После побоища Игоря Святославовича с половцами» (рис. 15), А. А. Леонова «В космосе», А. Ретель «Богиня возмездия» и другие.

Художественное творчество имеет различные проявления. Так, оно включает и сказку, и фантастический рассказ. В них отклонения от действительности могут быть очень велики. Но и в сказке, и в самом фантастическом рассказе эти отклонения должны быть объективно мотивированы замыслом, идеей, которая воплощается в образах.

Не менее необходимо воображение, только в других формах, и в научном творчестве. Еще английский химик XVIII в. Дж. Пристли, открывший кислород, утверждал, что великие открытия, до которых «никогда не додумался бы рассудительный медлительный и трусливый ум», способны делать лишь ученые, которые «дают полный простор своему воображению». Участвуя вместе с мышлением в процессе научного творчества, воображение выполняет в нем специфическую функцию, отличную от функции мышления. Специфическая роль воображения заключается в том, что оно преобразует образное, наглядное содержание проблемы и этим содействует ее разрешению.

Значима роль воображения в экспериментальном исследовании, поскольку, задумывая постановку опыта, экспериментатор должен, исходя из своих теоретических гипотез и учитывая уже установленные законы данной научной области, вообразить, представить себе такую ситуацию, которая, удовлетворяя всем этим условиям, дала бы возможность проверить исходную гипотезу.

Индивидуальные особенности воображения проявляются в степени легкости (трудности) создания образов, самом его характере (нелепое или оригинальное), яркости создаваемого образа. В любом виде деятельности творческое воображение оценивается по тому, как человек может преобразовать действительность.

Выводы

1. Воображение — психический процесс, заключающийся в создании новых образов путем переработки материала восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте.

2. Фантазия — важное условие нормального развития личности ребенка и усвоение им общественного опыта. Мечта — новообразование подростка, позволяющее строить ему планы на будущее.

3. Основные виды воображения: активное (связано с произвольной деятельностью, когда новые образы или идеи возникают в результате специального намерения создать что-то конкретное); пассивное (образы возникают спонтанно помимо воли и желания человека); репродуктивное (создание образа на основе словесного описания или условного изображения воссоздаваемого объекта); творческое (процесс создания новых образов, продуктов творческого труда, оригинальных идей).

4. Творческое воображение протекает как анализ (разложение на составные части) и синтез (соединение) накопленных человеком знаний. Выделяют несколько приемов преобразования представлений в воображении: агглютинация, аналогия, преувеличение-преуменьшение, акцентирование, типизация.

Задания для самостоятельной работы

1. Используя основные приемы создания творческих образов (агглютинация, аналогия, преувеличение—преуменьшение, акцентирование, типизация), нарисуйте несуществующее животное и придумайте рассказ о нем. Выделите основные характеристики в созданном вами образе. Какие особенности вашей личности повлияли на создание именно этого образа? Можно интерпретировать созданный вами образ, используя тест «Несуществующее животное» (см. приложение).

2. Данное задание лучше выполнить в группе. Необходимо за три минуты придумать и записать как можно больше способов применения предмета (например, пустой консервной банки). Результаты оцениваются по двум показателям: беглость (1 ответ — 1 балл) и оригинальность ответов (1 ответ — 4 балла). По-

беждает тот, у кого больше оригинальных ответов. Он является обладателем творческого воображения.

Контрольные вопросы

1 Что такое воображение? Какие функции оно выполняет?
2 Охарактеризуйте каждый вид воображения, приведите примеры, покажите их значимость в практической деятельности человека
3 Что общего и различного в образах репродуктивного и продуктивного воображения?
4 Как связан процесс воображения с другими познавательными процессами?
5 Можно ли научить человека фантазировать?
6 Может пи у человека отсутствовать воображение?
7 Есть ли воображение у животных?
8 **У** кого богаче воображение — у взрослого или ребенка?

Рекомендуемая литература

1 Г*одфруа* Ж Что такое психология В 2-х т Пер с фр М Мир, 1996
2 *Выготский Л С.* Воображение и творчество в детском возрасте М , 1991
3 *Коршунова Л. С.* Воображение и его роль в познании М , 1979
4 *Страхов И В.* Психология воображения Саратов, 1971
5 *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии В 2-х т Т 1 М , 1989

Раздел 2. Эмоционально-волевые процессы

Глава 7
ПСИХОЛОГИЯ ВОЛИ

1. Общее представление о воле

Проблема воли, произвольной и волевой регуляции поведения и деятельности человека давно занимает умы ученых, вызывая острые споры и дискуссии. Еще в Древней Греции обозначились две точки зрения на понимание воли. Платон понимал волю как некую способность души, определяющую и побуждающую активность человека. Аристотель связывал волю с разумом, объясняя поведение человека в соответствии со знанием, которое само по себе лишено побудительной силы. Спиноза рассматривал волю, наделяя ее функцией выбора в случае конфликтов мотивов и целей. В XX веке в работах отечественных психологов К. Н. Корнилова, В. И. Селиванова, П. А. Рудика, А. Ц. Пуни феномен воли связывался с мобилизацией усилий по преодолению внешних и внутренних препятствий, возникающих при реализации действий. Л. С. Выготский поставил проблему воли в связи с задачей «овладения собой», то есть развития произвольности, сознательного управления человеком своими процессами и поведением. Из общей проблемы воли выделились как самостоятельные более частные проблемы: свобода воли, принятие решений, целеобразование, саморегуляция и другие.

В процессе всей сознательной жизни человек ставит одну за другой цели, которые он стремится достичь, а для этого необходимо преодоление препятствий, то есть напряжение умствен-

ных, физических сил, мобилизация волевых усилий. Воля — это обобщенное понятие, обозначающее определенный класс психических процессов, действий, подчиненных единой функциональной задаче — сознательному и преднамеренному управлению поведением и деятельностью человека.

Воля — это способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать все силы для достижения поставленных целей.

Воля проявляется в действиях (поступках), выполняемых в соответствии с заранее поставленной целью. Особенностями воли, реализуемых в действиях, являются: осознанная целеустремленность, связь с мышлением (планирование) и движением (активность).

Препятствия и трудности, которые приходится преодолевать человеку, могут быть двух видов — внешние и внутренние. Внешние — это объективные трудности и препятствия, неожиданные условия, обстоятельства, противодействия других людей. К внутренним относятся проявления взаимоисключающих мотивов, побуждений, инертность человека, подавленное эмоциональное состояние, лень, чувство страха и т. п. Кроме того, препятствия и трудности различаются по силе и значимости.

Воля присуща только человеку, она возникла в процессе коллективного труда вместе с развитием сознания. Все волевые действия имеют рефлекторный характер и образуются под влиянием воздействий реального мира. «Механизм волевого движения, — отмечал И. П. Павлов, — есть условный процесс, подчиняющийся всем описанным законам высшей нервной деятельности».

Основные функции воли:

- выбор мотивов и целей;
- регуляция побуждения к действиям при недостаточной или избыточной мотивации;
- организация психических процессов в соответствующую систему;
- мобилизация физических и психических возможностей в ситуации преодоления препятствий при достижении поставленных целей.

Значение воли в жизни человека, в развитии общества трудно переоценить. Все великие свершения, исторические перестройки в общественных отношениях людей связаны с волевыми усилиями.

2. Психологическая структура волевого акта

Принято различать простые и сложные волевые действия. Простые, как правило, имеют два звена — постановку цели и исполнение. В сложном волевом действии отчетливо обозначены три звена — осознание цели, планирование и исполнение. Как правило, волевое действие начинается с **осознания цели действия,** мысли о том, что будет достигнуто в результате волевого усилия. Осмысленная, осознанная цель, поставленная человеком, обусловливает **способ и характер его действий,** поведения. Если цель неясна, не представлена в сознании четко, действие человека будет лишено целенаправленности. Волевое действие всегда осознанно. Стимулом таких действий могут служить самые различные **потребности** (как физиологические, так и социальные). Очень часто постановка цели не протекает гладко и спокойно, а, как правило, наоборот, сопровождается **борьбой мотивов.** В борьбе высших мотивов с низшими формируется воля человека.

Важную роль наряду с ясностью, осознанностью цели играет и ее доступность, когда человек, используя имеющиеся у него знания, умения, навыки, способности, имеет внутренние условия для достижения конкретной цели. Если цель превышает возможности человека, то он может достичь ее только частично. В том случае, когда цель доступна, но ее трудно достичь, человек ставит ряд промежуточных целей и последовательно борется за их осуществление. Однако при всем значении моментов постановки цели и планирования решающим является выполнение принятого решения. Только при окончательном выполнении человеком действия, доведении дела до конца мы говорим о силе воли и волевых качествах личности. Преодоление значительных трудностей и препятствий свидетельствует о наличии высокого уровня воли у данной личности, характеризует ее целеустремленность, решительность и настойчивость. На схеме 21 представлен пример осуществления волевого действия.

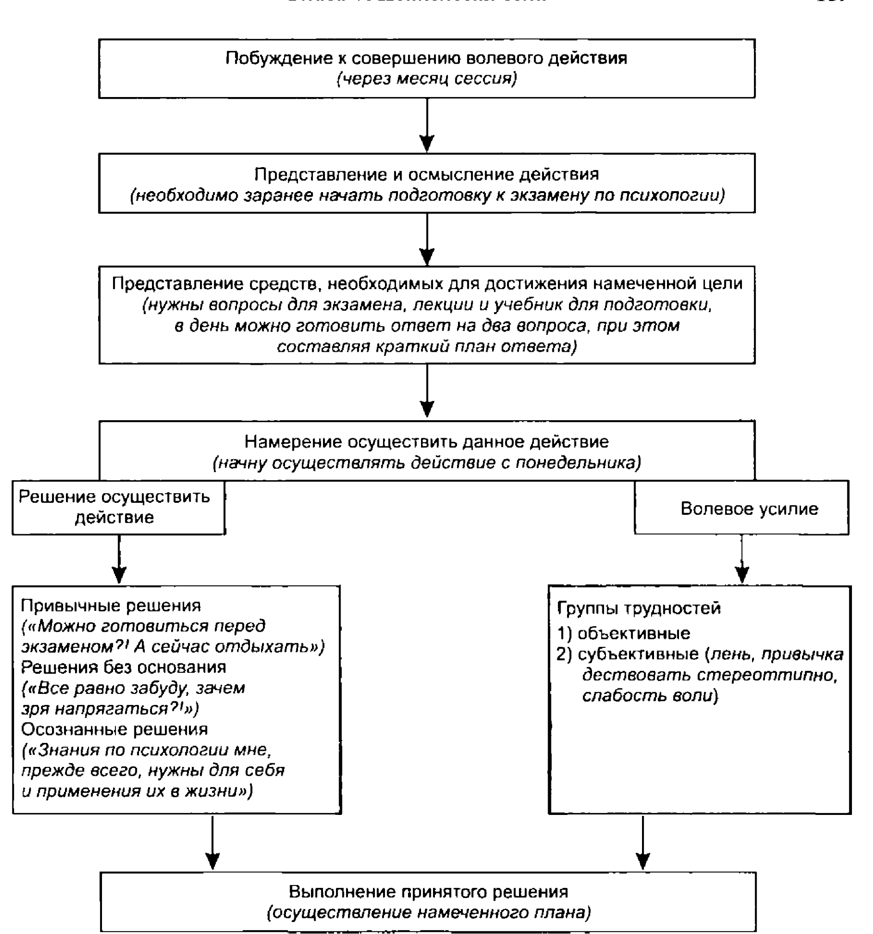


Схема 21. Психологическая структура волевого акта.

Основными критериями воли являются осознанность и преднамеренность действий, мобилизация сил. Воля — это совокупность различных волевых проявлений и свойств. Она выражается в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке и самообладании, дисциплинированности, мужестве и смелости. **Целеустремленность** является важнейшим свойством личности, проявляющейся в ее способности осуществлять жизненные цели. Целеустремленность тесно связана с нравственным обликом, идейными убеждениями, мировоззрением и направленностью личности. **Самостоятельность** — это уме-

ние определять и совершать действия, поступки без помощи других, когда личность руководствуется только своими убеждениями, взглядами, использует только свои знания и навыки. **Решительность** — способность своевременно и без колебаний принимать обдуманное решение и претворять его в жизнь. **Выдержка и самообладание** — это владение собой, своими действиями, поступками, настроениями, даже при неудачах или больших удачах. **Настойчивость** выражается в умении добиваться поставленной цели, преодолевать трудности на пути к ее достижению. **Дисциплинированность** — осознанное подчинение своего поведения общественным правилам и нормам. **Мужество и смелость** проявляются в готовности и умении бороться, преодолевать трудности и опасности на пути к достижению цели.

Тренировка воли выражается в систематическом выполнении трудных, подчас неинтересных, но важных и полезных действий.

3. Развитие и воспитание воли

Развитие волевой регуляции у человека осуществляется в нескольких направлениях. С одной стороны — это преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные, с другой — обретение человеком контроля над своим поведением, с третьей — выработка волевых качеств личности. Все эти процессы онтогенетически начинаются с того момента, когда ребенок овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством психической и поведенческой **саморегуляции.**

Развитие воли у детей тесным образом соотносится с обогащением их мотивационной и нравственной сферы. Включение в регуляцию деятельности более высоких мотивов и ценностей, повышение их статуса в общей иерархии стимулов, управляющих деятельностью, способность выделять и оценивать нравственную сторону совершаемых поступков — все это важные моменты в воспитании воли у детей. Совершенствование волевой регуляции поведения у детей связано с их общим интеллектуальным развитием, с появлением мотивационной и личностной рефлексии. Поэтому воспитывать волю ребенка в отрыве от общего психического развития невозможно. В противном случае

вместо воли и настойчивости могут закрепиться их антиподы: упрямство и ригидность.

Особую роль в развитии воли у детей выполняют игры, причем каждый вид игровой деятельности вносит свой специфический вклад в совершенствование волевого процесса.

У детей школьного возраста в разные периоды отмечается изменение оценки самого себя. Для четвероклассника в основном значимо то положение, которое он занимает в семье и школе, то, чем он владеет, для пятиклассника — дружеские привязанности, семиклассникам важны характеристики жизненных планов и связанные с этим оценки своих способностей, умений, интеллекта. Восьмиклассники отмечают, прежде всего, степень самостоятельности, взрослости, для них характерны сравнения со сверстниками по типу «такой как все», «не такой как все», это дает подростку возможность выработать собственное отношение к себе, а затем подвергнуть его критической оценке. В старшем школьном возрасте достаточно высоко развиты самосознание и самооценка, что существенно влияет на самовоспитание старшеклассника, и, прежде всего, на самостоятельное, целенаправленное **воспитание воли.** В воспитательной работе с подростками и учащимися старших классов особое значение имеет такт, индивидуальный подход.

Основы волевого поведения должны закладываться с первых лет жизни ребенка. Но что делать, если что-то было упущено и черты волевой запущенности очевидны? Дадим некоторые рекомендации для родителей по развитию воли подростка.

1. Отказаться от всего, что не дает и не может дать желаемого результата: обвинения и упреки, бесконечные призывы к внимательности и организованности — ничего, кроме отрицательных эмоций, они не несут.

2. Спокойно обсудить вместе с подростком его трудности и наметить реальную программу совместной ежедневной работы. Именно в пору отрочества подрастающему человеку дается хороший шанс справиться с волевой невоспитанностью. Этот шанс — самовоспитание.

3. Поставить цель достаточно конкретно — значит не только указать, что вообще нужно делать, но и предусмотреть возможный объем работы и примерное время его выполнения. Программу действий необходимо соотнести с конечным результатом.

Родителям важно:

1. Адекватно относиться к своему ребенку, не снижать его самооценку (снижают прежде всего гиперопека и авторитарность).

2. Предоставлять ребенку варианты выбора. Нотации заменить вопросами, ответы на которые — выход из ситуации, учет ошибок.

3. Учесть, что воспитывает среда (самим проявлять желание что-то делать) и уважение к человеку.

4. Предоставлять возможность ребенку отвечать за свои решения.

4. Воля и принятие решений в неопределенной ситуации

Волевая регуляция характеризуется использованием значительных волевых усилий, направленных на преодоление препятствий и трудностей, то есть является механизмом самомобилизации. Уровень волевой активности может быть суммарной характеристикой волевой регуляции и зависеть от **силы потребности,** интенсивности переживаемой человеком **эмоции** (которая может либо ослаблять, либо усиливать энергетику волевого действия), а также от **собственно волевого усилия** человека. Силы воли, проявляемой одинаково во всех ситуациях, нет.

Один и тот же человек, как показывает практика и эксперименты, при встрече с разными трудностями ведет себя по-разному: в одних ситуациях он показывает большую силу воли, в других — незначительную. Одни более успешно проявляют волевые усилия при преодолении утомления (обнаруживают большую терпеливость), но не могут столь же успешно преодолевать возникающий страх. Другие хорошо справляются со страхом, но оказываются несостоятельными при сопротивлении чувству скуки и бросают монотонную работу.

Сила воли выражается в различных проявлениях, называемых **волевыми качествами.** Еще И. М. Сеченов писал, что «воля — это деятельная сторона разума и морального чувства». Следовательно, проявление волевых качеств зависит от нравственных черт характера. Если воля моральна (или аморальна), то и ее характеристики (волевые качества) тоже приобретают окраску моральности или

аморальности. Однако существуют волевые проявления, не осложненные моралью, нравственными принципами, такие как бытовая смелость и решительность при проявлении упрямства, борьбы со сном, когда хочется досмотреть телепередачу, и другие.

Решение проблемы силы воли связано с многоплановыми исследованиями: должны учитываться и социальные, и психологические, и психофизиологические факторы. Для разных волевых проявлений значимость всех этих факторов может быть различной. Настойчивость, например, больше всего определяется социальными факторами, устойчивостью мотивированной установки. В проявлении смелости в повседневной жизни большая роль принадлежит психофизиологическим факторам, в том числе типологическим особенностям личности, свойствам нервной системы. Только комплексный подход позволит прогнозировать проявление личностью волевых усилий в определенных ситуациях. Чем точнее будет прогнозироваться развитие волевой сферы человека, тем больше уверенности в надежности его действий.

Рассматривая процесс принятия решений, У. Джемс выделял несколько типов решительности:

1. **Разумная решительность** проявляется, когда противодействующие мотивы начинают угасать, оставляя место альтернативе, которая воспринимается спокойно.

2. **Неразумная решительность** проявляется в случаях, если колебание и нерешительность слишком затянулись. Может наступить момент, когда человек скорее готов принять неверное решение, чем не принимать никакого. При этом нередко какое-нибудь случайное обстоятельство нарушает равновесие, предоставив одной из перспектив преимущество перед другими, и человек как бы подчиняется судьбе.

3. **Автоматическая решительность** наступает при отсутствии побудительных причин. Желая избежать неприятного ощущения нерешительности, человек действует автоматически, просто стремясь к движению вперед, что будет потом, его не беспокоит. Как правило, этот тип решительности характерен для лиц с кипучим стремлением к деятельности.

4. **Нравственная решительность** связана с нравственными переживаниями, пробуждением совести. Прекращение внутреннего колебания происходит на основе осознания собственных ценностей. У человека наступает внутренний перелом и появляется решимость действовать.

5. **Волевая решительность** возникает в тех случаях, когда человек, не имея рациональных оснований, считает более предпочтительным определенный образ действий. С помощью воли он усиливает мотив, который сам по себе не мог бы подчинить остальные. В отличие от первого случая функцию разума здесь выполняет воля.

Выводы

1. Воля — это способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать все свои силы для достижения поставленных целей.

2. Особенностями воли являются: сознательная целеустремленность; связь с мышлением (планирование); связь с движением (активность).

3. Различают простые и сложные волевые действия. Простые, как правило, имеют два звена — постановку цели и исполнение. В сложном волевом действии отчетливо обозначены три звена — осознание цели, планирование и исполнение.

4. Волевые свойства личности: целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание, дисциплинированность, мужество и смелость.

5. Развитие волевой регуляции у человека осуществляется в нескольких направлениях: преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные; обретение человеком контроля над своим поведением; выработка волевых качеств личности.

6. Уровень волевой активности может быть суммарной характеристикой волевой регуляции и зависеть от силы потребности, интенсивности переживаемой человеком эмоции и собственно волевого усилия человека.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Оцените свои волевые качества, ответив на следующие вопросы.

1. Способен ли вставать рано утром, если это необходимо?
2. Каждое ли утро делаешь зарядку?
3. Стремишься ли соблюдать режим дня?

4. Можешь ли на занятиях не отвлекаться, даже если тебе мешают, и делать то, что требуется?

5. Осуждаешь ли тех, кто опаздывает и мешает заниматься другим?

6. Всегда ли выполняешь домашнее задание, пусть даже несамостоятельно?

7. Читаешь ли дополнительно рекомендованную литературу, если это делать необязательно?

8. Выполняешь ли поручение, которое тебе не совсем приятно?

9. Попав в конфликтную ситуацию, находясь на грани того, чтобы с кем-то поссориться, можешь ли ты этого не сделать?

10. Способен ли без напоминаний принимать лечение по предписанию врача?

11. Есть ли у тебя дни или часы, в которые ты любишь заниматься одним и тем же делом?

12. Если ты начал что-то делать, но потом понял, что это неинтересно, доведешь ли дело до конца?

13. Можешь ли отказаться от самой интересной телепередачи или кинофильма, если у тебя срочное и важное дело?

14. Всегда ли выполняешь свои обещания?

15. Регулярно ли анализируешь свое поведение, поступки и делаешь ли из этого для себя определенные выводы?

Подсчитайте количество баллов. За каждый ответ «да» — 2 балла, «не знаю» — 1 балл, «нет» — 0. Если у вас в сумме набралось от 22 до 33 баллов, то вы человек волевой, на вас можно положиться. Но не зазнавайтесь, иногда ваша твердая и непримиримая позиция может досаждать людям. Если вы набрали от 13 до 21 балла, то сила воли развита средне. Вы избирательны в достижении своих целей. Если вам поручают что-то, то вы выполните, но по своей инициативе лишние обязанности на себя не берете. Если у вас менее 12 баллов, то с силой воли у вас неблагополучно. Постарайтесь проанализировать свое поведение, поступки, наметьте доступные цели и найдите в себе решимость достичь их. Скоро вы убедитесь, что это вовсе нетрудно, надо лишь мобилизовать себя.

Задание 2. Проведите наблюдение за одним из учащихся вашей группы. Ответьте на следующие вопросы:

- Умеет ли учащийся владеть собой на занятии, при выполнении трудных заданий, в конфликтных ситуациях?

- Является ли выдержка привычной для него или требует больших усилий?
- В чем наиболее ярко проявляется невыдержанность испытуемого?

Оцените по 10-балльной шкале, насколько у вашего испытуемого развиты волевые качества личности: целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание, дисциплинированность, мужество и смелость. Предложите ему так же оценить себя по данным качествам. Результаты сравните.

Охарактеризуйте развитие волевой сферы вашего испытуемого.

Контрольные вопросы

1 Проанализируйте понятие воли
2 Перечислите функции воли
3 Раскройте структуру простого и сложного волевых актов
4 Охарактеризуйте препятствия, которые преодолевает человек, регулируя свои действия, поступки
5 Какие волевые свойства характеризуют личность?
6 Что необходимо делать для развития силы воли?
7 Какова роль воли в принятии решений? Опишите типы решительности

Литература

1 *Иванников В. А.* Психологические механизмы волевой регуляции М ,1998

2 *Ильин Е. П.* Психология воли СПб , 2002

3 *Зимин И. П.* Воля и ее воспитание у подростков 1985

4 *Нонопкин О. А.* Психологические механизмы регуляции деятельности М , 1980

5 *Рогов Е. И.* Азбука психологии эмоция и воля М , 2000

6 *Селиванов В. И.* Избранные психологические труды М ,1992

Глава 8
ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

1. Общее понятие об эмоциях и чувствах

«Человечество вступило в эру чрезвычайных эмоциональных нагрузок. Мы можем противостоять этому, лишь воспитывая волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать так называемые «эмоциональные стрессы», — писал П. К. Анохин. Зачем нужны эмоции? Одна из их основных функций — понимать друг друга. Люди разных культур безошибочно воспринимают и оценивают выражение человеческого лица (радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление). Этот факт свидетельствует о врожденном характере эмоций и их экспрессии на лице, которая генотипически обусловливает способность понимания эмоций у живых существ.

Познавая окружающий мир, человек проявляет определенное отношение к предметам и явлениям. Его эмоциональный мир очень сложен и многообразен. В психологии при характеристике эмоциональных состояний используют понятия «чувства» и «эмоции». В широком смысле оба они означают одно и то же.

Эмоции и чувства — это определенный способ отношения человека к окружающему миру, другим людям и самому себе, проявляющийся в форме непосредственного переживания.

В более узком смысле эмоции (от лат. *emovere* — волновать, возбуждать) — это элементарные переживания, выражающие реакцию удовлетворения или неудовлетворения органических потребностей в пище, тепле и т. д. Как психические процессы эмоции и чувства имеют свои особенности: они субъективны, вызывают удовольствие или неудовольствие, спокойствие или

возбуждение, отражают характер взаимодействия организма со средой, отличаются большим многообразием.

Эмоции, как и мысли, — объективно существующее явление, их характеризует чрезвычайно широкий диапазон разнообразных форм и оттенков. Радость и печаль, наслаждение и отвращение, гнев и страх, тоска и удовлетворенность, тревога и разочарование — все это различные эмоциональные переживания. Они настолько своеобразны, что название только отчасти может раскрыть истинную их сущность, содержание и глубину. Эмоции — непосредственное отражение, переживание сложившихся отношений, а не их рефлексия. Они способны предвосхитить ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях. В результате обобщения и конкретизации эмоций формируется особый их вид — **чувства.** Они выступают как устойчивое переживание, связанное с представлением или идеей о некотором объекте (чувство любви к человеку, к Родине...). Чувства носят предметный характер, связаны с представлением или идеей о некотором объекте. Особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней — от непосредственных до высших чувств, относящихся к духовным ценностям и идеалам. Чувства выполняют мотивирующую роль. Они всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться, хотя в ряде случаев в силу своей специфики не без трудностей.

2. Функции эмоций

Как древнейшее образование психики человека эмоции выполняли несколько функций, общих с функциями животных. Прежде всего, имеется в виду мобилизация организма к «боевой готовности». Эта роль наших чувств отражена в работе Ч. Дарвина (1872) «Выражение эмоций у человека и животных». На большом фактическом материале он доказал общность выразительных движений у человека и животных (рис. 15), возникающих в зависимости от внутренних и внешних причин (голод, ярость, жажда, страх, радость). Особое внимание он уделил оценке гибкой системы мотиваций, имеющей врожденный характер и на-



Рис. 15. Проявление радости у животных

званной им инстинктами. На разных ступенях эволюционной лестницы, с развитием и усложнением нервной системы оценка ситуаций становится все более дифференцированной.

Другая биологически целесообразная функция эмоций заключается в оценке происходящего вокруг — это так называемый ориентировочный инстинкт. Сигнальный характер эмоций животного и человека позволяет оценить уровень энергетического потенциала (например, появление усталости, которая может исчезнуть под влиянием страха или ярости) и осознать угрозу организму (так, реакция боли может свидетельствовать о развивающемся воспалительном процессе). Здоровый человек устраняет неблагополучную ситуацию или же приспосабливается к обстановке, не допуская срыва нервной системы; при невозможности преодолеть возникшие сдвиги в функциональном состоянии организма они принимают затяжной, патологический характер.

Наконец, эмоции оказывают существенное влияние на все виды деятельности человека и животного, окрашивая в различные тона его волевые процессы. В психологии принято подразделять эмоции на **стенические** и **астенические.** Первые из них подготавливают организм к активности, способствуют мобилизации творческих возможностей (состояние, которое иногда определяют как желание «своротить горы»); вторые, напротив, препятствуют осуществлению целенаправленной, осознанной деятельности (тоска, подавленность, эти эмоции вызывают состояние, когда «все валится из рук»). И. П. Павлов считал, что эмоции

являются источником силы для нервных клеток коры больших полушарий, выполняя роль своеобразного аккумулятора нервной энергии.

Помимо упомянутых разновидностей, эмоции делят на **положительные** и **отрицательные** —- по признаку доставляемого удовольствия или неудовольствия. Первые из них (радость, блаженство, умиление, любовь, симпатия и т. д.) содействуют, как правило, упрочению полезных навыков и действий, вторые (горе, презрение, зависть, разочарование, испуг, тревога, ненависть, стыд, раскаяние, ревность и т. д.) помогают избегать влияния неблагоприятных факторов. Однако такое альтернативное деление не всегда оправдано — и в отрицательных эмоциях заложено «рациональное» зерно. Это верно подмечено К. Паустовским: «Способность ощущать печаль — одно из свойств настоящего человека. Тот, кто лишен чувства печали, так же жалок, как и человек, не знающий, что такое радость, или потерявший ощущение смешного». В спектре чувств человека можно также выделить нейтральные (по своему знаку) переживания, например состояния спокойного созерцания, удивления, любопытства, безразличия. Однако преобладают в нашей жизни положительные эмоции. Даже такие привычные для нас негативные проявления эмоций, как слезы, в последнее время оценивают как весьма необходимый компонент реагирования: они играют определенную роль в смягчении стрессовых реакций. Умение радоваться, заразительно смеяться, чутко откликаться на все занимательное позволяет преодолеть житейские трудности, является существенным подспорьем в борьбе с тяжелыми недугами. Поэты сравнивают радость с солнцем, без которого нет жизни: поэтому сосредоточение на приятных чувствах оказывает лечебное действие.

Эмоции поддерживают интерес к жизни, к происходящему вокруг нас. Человек значим и ценен в своей совершенности и завершенности, поскольку его сила не только в одном разуме или только в чувствах — он прекрасен лишь тогда, когда чувства и разум взаимно обогащают и дополняют друг друга. «Воспитать гармонически развитую личность намного сложнее, чем изобрести какую-нибудь электронную машину»,— утверждает болгарский писатель Павел Вежинов.

Итак, основные функции эмоциональной сферы:

1) **отражательная** — выражается в обобщенной оценке событий;

2) **сигнальная** — возникающие переживания сигнализируют о потребностях;

3) **информационная** — эмоции помогают ориентироваться в окружающем мире и оценивать предметы и явления с точки зрения желательности;

4) **регулятивная** — эмоции включаются в регуляцию поведения;

5) **коммуникативная** — передается информация о своем отношении к предметам и явлениям;

6) **защитная** — эмоции могут мобилизовать организм на преодоление препятствий.

3. Классификация эмоций и чувств

Чувства условно делятся на этические (моральные, нравственные), интеллектуальные (познавательные) и эстетические. **Интеллектуальные** — это чувства, связанные с познавательной деятельностью человека. Они возникают в процессе учебной и научной работы, а также в творческой деятельности в различных видах искусства, науки и техники. К интеллектуальным чувствам относят удивление, любознательность, сомнение, радость открытия, любовь к истине. **Этические** — чувства, в которых отражается отношение человека к требованиям общественной морали. Они связаны с его мировоззрением, мыслями, идеями, принципами и традициями. К ним относятся: любовь, сострадание, доброжелательность, гуманность, преданность. **Эстетические** — чувства, возникающие у человека в связи с удовлетворением или неудовлетворением его эстетических потребностей. К ним относятся чувства прекрасного и безобразного, возвышенного и низменного, чувство юмора и т. д.

Нравственные, интеллектуальные и эстетические чувства переживаются человеком в деятельности и в общении. Иногда они именуются как высшие ввиду того, что в них заключено все богатство эмоциональных отношений человека к действительности. В то же время следует подчеркнуть условность понятия «высшие чувства», так как к ним приходится относить не только нравственные, но и безнравственные чувства (себялюбие, жадность, зависть). Наконец, ввиду отсутствия точного классифика-

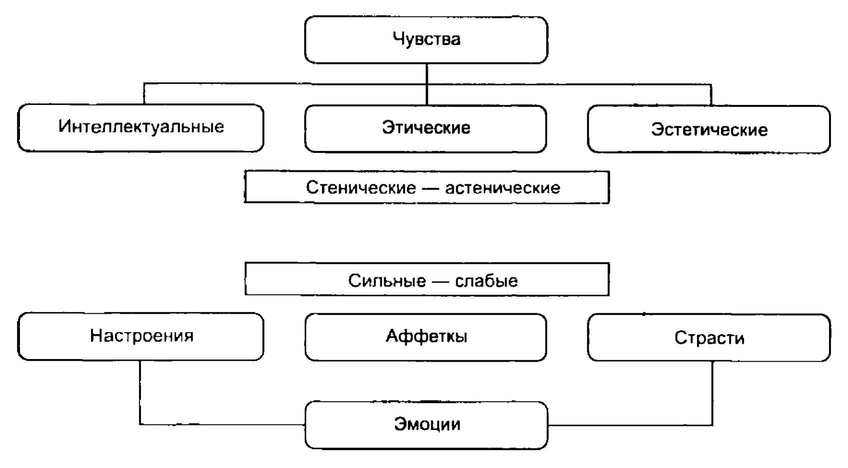


Схема 22. Классификация эмоций и чувств

ционного критерия, нравственные, интеллектуальные и эстетические чувства с трудом могут быть отдифференцированы друг от друга при психологическом анализе. Чувство юмора, являясь эстетическим, вместе с тем может рассматриваться как интеллектуальное, если оно связано с умением подмечать противоречия в окружающей действительности. Все это подчеркивает единство эмоциональной сферы личности человека.

Эмоции условно делят на настроения, страсти и аффекты. **Настроение** — это слабо выраженное эмоциональное переживание, отличающееся недостаточным осознанием причин и факторов, их вызывающих. **Аффект** — кратковременное переживание большой силы (ярость, ужас, отчаяние), которое протекает быстро, бурно, сопровождается резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями. Одним из распространенных видов аффекта является **стресс** — это состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс оказывает отрицательное воздействие на сердечно-сосудистые и кишечно-желудочные заболевания. **Страсти** — сильные, глубокие, длительные и устойчивые переживания с ярко выраженной направленностью на достижение цели. Страсть — сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета. Объектом страсти может стать человек.

Настоящая любовь — духовная связь одного человека с другим, подобным ему существом, которая не сводится к физическому влечению и страсти.

4. Развитие эмоций и чувств

Эмоции проходят общий для всех высших психических функций путь развития. На базе врожденных реакций у ребенка развивается восприятие эмоционального состояния окружающих его людей. Под влиянием усложняющихся контактов формируются эмоциональные процессы. Наиболее ранние эмоциональные проявления у детей связаны с органическими потребностями.

Младенцы часто реагируют на острую боль мимическим выражением гнева, то есть боль является врожденным активатором гнева и агрессивных тенденций. Проявления гнева, наблюдаемые у младенцев, не сопровождаются прямым выражением агрессии, что потом, однако, отмечается у более старших детей (1,5—2 года), которые, переживая гнев, бросают на пол игрушки, пинают их. Эти показные формы поведения, по-видимому, являются результатом социального научения. В одном из исследований было обнаружено, что маленькие дети могут усваивать агрессивные формы поведения, наблюдая за родителями. Исследователи изучили реакцию детей в возрасте от одного до двух с половиной лет на естественные или стимулированные проявления гнева со стороны родителей. У 24 % наблюдаемых детей демонстрация гнева родителей вызвала гневную реакцию. Более 30 % детей проявили физическую агрессию по отношению к одному или обоим родителям, остальные реагировали вербальной агрессией. Хотя гнев не обязательно приводит к агрессии, частое переживание гнева повышает вероятность некоторых форм агрессивного поведения. Агрессивное поведение — совместная функция, порождаемая эмоцией гнева, тенденцией к действию, с одной стороны, и социального научения — с другой, порог переживания эмоции гнева является наследственным.

У детей также очень рано проявляются сочувствие и сострадание. Так, двухлетний ребенок может плакать, когда ему показывают плачущего человека. Некоторые трехлетние дети чутко реагируют, когда обижают животных.

Положительные эмоции у ребенка развиваются постепенно, через игру. Исследования К. Бюлера показали, что момент переживания удовольствия в детских играх сдвигается от радости до удовольствия в момент получения результата в процессе игры, у детей постарше появляется предвосхищение удовольствия.

С формированием позитивных и негативных эмоций у детей постепенно формируются нравственные чувства. Первые представления детей о том, что «хорошо» и что «плохо», связаны с личными интересами как самого ребенка, так и других людей. К началу школьного обучения у детей отмечается высокий уровень контроля за своим поведением, тесно связанный с развитием нравственных чувств (чувство ответственности, стыда).

Эстетические чувства начинают формироваться достаточно рано, источником их развития являются занятия рисованием, пением, музыкой, посещение театров, картинных галерей, концертов. Однако дошкольники и учащиеся младших классов в ряде случаев еще не могут должным образом оценить художественные произведения.

В школьном возрасте меняются жизненные идеалы, появляются новые источники проявления чувств. Совершенствование высших эмоций и чувств означает личностное развитие их носителя. Такое развитие может проходить в трех направлениях:

1) при включении в эмоциональную сферу переживаний человека новых объектов, предметов, событий, людей;

2) в повышении уровня сознательного, волевого управления и контроля своих чувств;

3) при постепенном включении в нравственную регуляцию более высоких ценностей и норм: совести, порядочности, долга, ответственности.

Выводы

1. Эмоции и чувства — это определенный способ отношения человека к окружающему миру, к другим людям и самому себе, проявляющегося в форме непосредственного переживания.

2. Чувства условно делятся на этические (моральные, нравственные), интеллектуальные (познавательные) и эстетические. Эмоции условно делят на настроения, страсти, аффекты.

3. Основными функциями эмоциональной сферы являются: отражательная (выражается в обобщенной оценке событий), сигнальная (возникающие переживания сигнализируют о его потребностях); информационная (помогает ориентироваться в окружающем мире и оценивать предметы и явления с точки зрения желательности); регулятивная (регулятор поведения); коммуникативная (передача информации о своем отношении к предметам и явлениям); защитная (эмоции могут мобилизовать организм на преодоление препятствий).

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. На рис. **16** изображены различные эмоциональные состояния, попробуйте их определить. Правильность ответов проверьте в приложении.

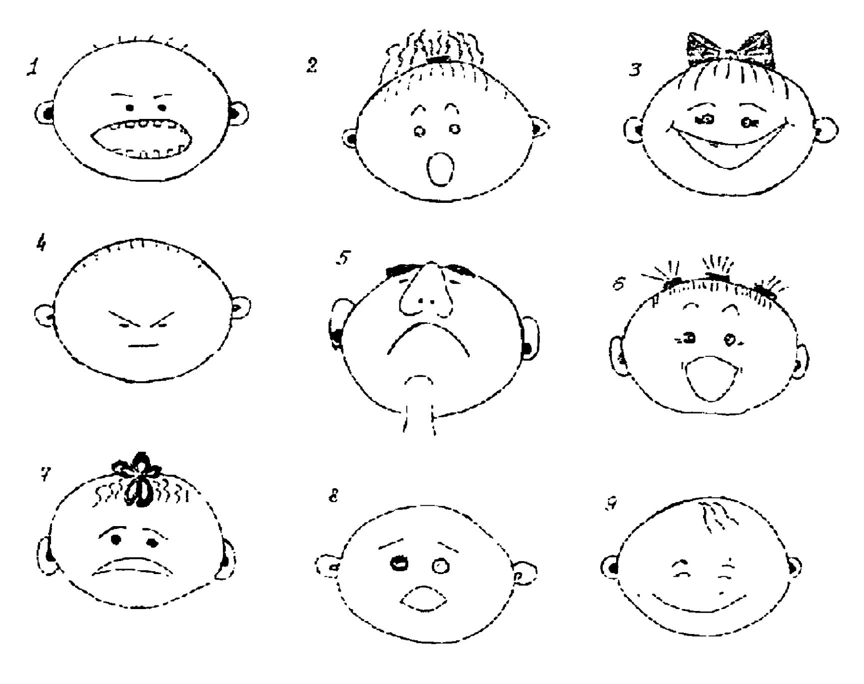


Рис. 16

Задание 2. Передай эмоцию. Это упражнение следует проделать в группе. Участники стоят в кругу с закрытыми глазами. Одного из участников просят передать эмоциональное состояние (например, сожаление). Он показывает выражение данной эмоции одному из участников, этот участник следующему, и так по цепочке передача выражения эмоции переходит от одного к другому. Обсудить, почему изменился оттенок восприятия выражения эмоции.

Задание 3. Условно разделиться на две группы. Первая группа вспоминает состояние перед экзаменом, вторая — состояния радости и любви. Группы не знают про задание партнеров. Они взаимодействуют между собой на невербальном уровне, передавая состояние друг друга. Обсудить, что изменилось в результате данного взаимодействия.

Контрольные вопросы

1 Расскажите о соотношении понятий «эмоции» и «чувства»
2 Назовите основные функции эмоций и чувств
3 Назовите основные виды эмоций, охарактеризуйте их
4 Опишите высшие чувства человека
5 Какова роль эмоций в регуляции поведения человека?
6 Какие чувства и в каком возрасте необходимо воспитывать у человека?

Литература

1 *Вилюнас В К* Психология эмоциональных состояний М , 1976
2 *Изард К Е* Эмоции человека СПб , 2000
3 *Маклаков А Г* Общая психология СПб , 2002
4 *Рогов Е И* Азбука психологии Эмоции и воля М , 2000
5 *Рубинштейн С Л* Основы общей психологии СПб , 1999

Часть 3
ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Личность – это то, что человек делает из себя, утверждая свою человеческую жизнь.

А. Н. Леонтьев

Глава 1
ЛИЧНОСТЬ

1. Общее понятие о личности

Личность сложна и многогранна. Вопросы, связанные с ее изучением, привлекают внимание философов, экономистов, педагогов, социологов и представителей других наук. Разделение аспектов изучения личности между различными науками не исключает их взаимосвязи, поскольку сама личность представляет собой сложное, но целостное образование. Наиболее общее научное понимание личности — это человек в совокупности его социальных и жизненно важных качеств, приобретенных им в процессе социального развития. Следовательно, к числу личностных характеристик не принято относить особенности человека, которые связаны с генотипической или физиологической его организацией.

Личность — это конкретный человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих.

Личность всегда является продуктом конкретных общественно-исторических условий. Будучи от рождения наделенным соответствующими биологическими предпосылками, человек становится личностью по мере усвоения социального опыта во всех его проявлениях. На первых этапах становления личности большое влияние на ее развитие оказывает семья. Активная деятельность человека в коллективе (детский сад, школа, колледж, институт, предприятие и т. п.), его взаимоотношения с другими

членами коллектива в значительной степени определяют формирование индивидуальных черт личности. Содержание понятия «личность» включает устойчивые свойства человека, которые определяют значимые его отношения к общественным явлениям и другим людям.

Вместе с тем личность каждого человека характеризуется индивидуальными признаками. Как говорил известный русский критик В. Г. Белинский, каждый человек имеет свое лицо, то есть он является личностью, при этом имеет что-то общее с другими людьми и в то же время чем-то отличается от них.

К числу наиболее общих положений, определяющих условия развития личности, в отечественной психологии признается деятельность (С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев и другие). Только в деятельности, вначале игровой, затем учебной и трудовой развиваются познавательные процессы, чувства и воля, черты характера и способности, формируются убеждения и мировоззрение.

Основу личности составляет ее структура, то есть относительно устойчивое взаимодействие всех сторон личности как целостного образования. В современной психологии имеется несколько точек зрения на то, что представляет собой внутренний склад личности, некоторые из них мы представили на схеме (схема 23).

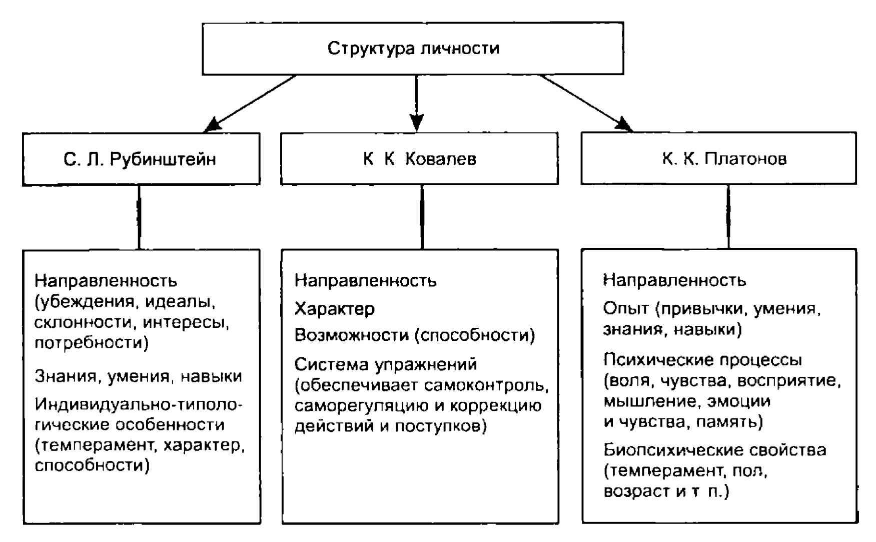


Схема 23. Структура личности в представлении отечественных психологов

В целом можно отметить, что в **психологической структуре личности** выделяют: направленность, способности, темперамент, характер, самосознание.

Направленность личности. К ней относится система убеждений, интересов, отношений. Она целиком социальна, то есть определяется не врожденными особенностями, а приобретенными социальным опытом человека, обучением, воспитанием и собственной его деятельностью. Направленность личности позволяет понять, что для человека наиболее ценно и значимо, какие задачи он перед собой ставит.

Направленность личности проявляется через ее поведение, влияя на него и формируя его.

Направленность — ведущее свойство личности, которое определяется мировоззрением, системой потребностей и мотивов; выражена в жизненных целях, в активной деятельности по их достижению.

Сферы проявления направленности:

- бытовая — материальные устремления, культурные и эстетические потребности;
- профессиональная — стремление достичь профессиональных высот, привязанность к избранной профессии;
- психологическая — идейность, патриотичность, политическая зрелость и т. п.

Способности. Это свойства личности, характеризующиеся возможностью успешного выполнения какого-либо вида деятельности. Основой способностей являются природные задатки (строение органов чувств, свойства нервной системы). Разовьются задатки в способности или нет, зависит от многих внешних и внутренних условий становления личности. Способности показывают, что и как данный человек может сделать. Например, один ученик очень хорошо усваивает математику, у другого великолепный голос и музыкальный слух, третий легко овладевает сложными по координации движениями. Все это признаки определенных способностей. Знание их позволяет понять, кем может стать ребенок в процессе обучения, воспитания, развития, с какой быстротой он будет осваивать основы наук, какой должна быть стратегия учителя во взаимодействии с ним. Подробнее данная тема будет рассмотрена далее.

Темперамент и характер. Они тесно связаны друг с другом, хотя их природа различна. Темперамент непосредственно зависит от биологических свойств, основой его являются врожденные особенности нервной системы. Характер же социален по своей сути, он складывается под воздействием формирующих и воспитывающих факторов в семье, в школе, в общении с другими и собственной деятельности человека. Характер позволяет управлять некоторыми проявлениями темперамента, затушевывать, маскировать его природные особенности. Проявления темперамента и характера позволяют понять, каков человек, как он может вести себя в тех или иных обстоятельствах. Психологические особенности темперамента и характера нами будут рассмотрены в следующих главах.

Самосознание личности. Самосознание позволяет личности выделить себя из окружающей среды, определить свое отношение к ней и к самой себе. Пониманию сущности самосознания способствует ее структура (схема 24).

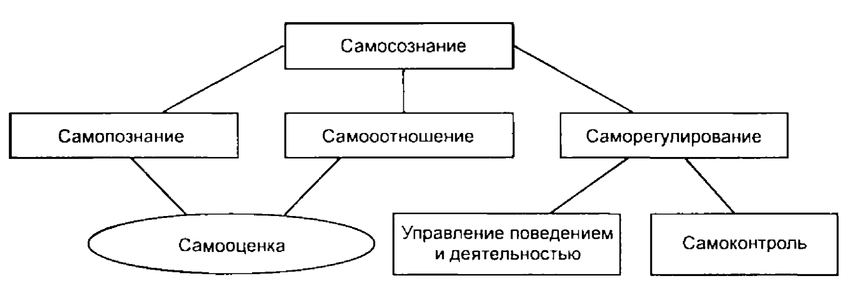


Схема 24. Структура самосознания

Когнитивным компонентом самосознания является самопознание и как результат — система знаний о себе, своих возможностей, места и назначения в жизни. Эмоционально-ценностное отношение к себе составляет компонент самосознания — самоотношение. Эмоциональное отношение человека к себе и когнитивные представления (знания) о себе определяют «образ-Я», на основании которого формируется самооценка. Самосознание создает возможность саморегуляции поведения, поступков, действий, мыслей, чувств, физических и волевых усилий. Саморегуляция осуществляется на основе самоконтроля и самооценки путем изменения поведения, действий, поступков, мыслей соот-

ветственно требованиям общества, условиям конкретной деятельности. Система сознательной саморегуляции целиком социальна. Она создается в течение жизни, в длительном процессе развития и становления личности.

Рассмотренная нами структура самосознания достаточно схематична, поэтому представляется целесообразным привести точку зрения одного из современных отечественных психологов — В. В. Сталина, что «единицами самосознания личности являются не образы сами по себе, и не самооценки в когнитивной или эмоциональной форме, и не образы плюс самооценки. Единицей самосознания личности является конфликтный смысл Я, отражающий столкновение различных жизненных отношений субъекта, конфликт его мотивов и видов деятельности. Это столкновение осуществляется посредством поступков, которые являются пусковым моментом формирования противоречивого отношения к себе. В свою очередь, смысл Я запускает дальнейшую работу самосознания, проходящую в когнитивной и эмоциональной сферах. Следовательно, единица самосознания (конфликтный смысл Я) — это не просто часть содержания самосознания, это процесс, внутреннее движение, внутренняя работа».

Формирование личности представляет собой целенаправленный процесс, поскольку обществом определен тот образ, черты которого оно стремится сформировать у воспитуемого. Углубленное изучение механизмов и закономерностей формирования личности — одна из важнейших задач психологической науки.

2. Понятие «Я-образ» и проблема формирования самооценки

Всю информацию об окружающем мире человек оценивает на основе системы представлений о себе и формирует поведение, исходя из понимания своих ценностей, идеалов и мотивационных установок.

«Я-образ» — это представление личности о самой себе. Он — не статическое, а динамичное образование личности, может возникать как представление о себе в момент самого переживания — как «Я-реальное». Это «Я» все время меняется, например «Я» до соревнования и после соревнования, «Я» до экзамена

и после экзамена будут различны. Одновременно образ «Я» является идеальным «Я» человека, желаемым образом, соответствующим социальным нормам и ожиданиям окружающих. Возможно еще существование фантастического «Я». В этом случае человек смотрит на себя через призму собственных желаний, не учитывая своих реальных возможностей. Все «Я» одновременно уживаются в человеке. Степень правильности образа «Я» выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов — самооценки личности.

Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к «ядру» личности, самооценка — важный регулятор ее поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Она формируется в процессе общения, когда мы получаем оценку от окружающих нас людей. Формирование самооценки проиллюстрируем примером из притчи.

Шел как-то Лев и повстречал зайца. «Кто Царь зверей?» — взревел Лев. Зайчишка, оцепенев от страха, пропищал: «Вы, Ваше Величество!» Лев благодушно отпустил зайца. Потом Лев повстречал газель, и снова своим рыком оглушил и напугал бедняжку и снова услышал то, чего ожидал. Так повторялось еще несколько раз: с оленем, зеброй и жирафом. Все эти животные были меньше или слабее Льва, признавали это и соответственно вели себя.

А Лев уже вошел во вкус. Наконец он встретил носорога, с которым обычно избегал общения, но сегодня Лев вскинул голову и взревел: «Кто Царь зверей?» Обычно носорог не обращал на Льва особого внимания, но сейчас он оробел от грозного вида и рыка Льва. «Вы, конечно, господин Лев», — ответил носорог.

А потом Лев встретил слона. С точки зрения Льва, он превосходил слона размерами и силой. А потому он грозно взревел, повторяя все тот же вопрос. Однако слон иначе оценил соотношение сил. Не говоря ни слова, он приподнял ногу и вогнал Льва по горло в песок, после чего продолжил свой путь. Лев, отчаянно пытаясь выкарабкаться из песка, крикнул вслед слону: «И спросить уже нельзя?!»

В сознании каждого из нас формируется определенное представление о самих себе. Это представление мы получаем, сравнивая себя с другими людьми. В своих действиях мы исходим из этого представления о самих себе. Если мы считаем, что наш собеседник намного превосходит нас, то будем вести себя не так,

как с тем партнером, которого считаем равным. При этом основанием для наших действий служит наша оценка, а не реальное положение дела. Ведь для нас собственная оценка той или иной ситуации и есть наша реальность. Наше представление о самих себе, наша самооценка могут не соответствовать действительности. Слишком значительное несоответствие между нашим представлением о самих себе и действительностью вредит взаимодействию с другими людьми.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности. Стремление к достижению высокой самооценки может реализовываться двумя способами: повышением притязания, чтобы испытать максимальный успех или понижением притязаний, чтобы избежать неудачи. Поведение тех людей, которые стремятся к успеху и тех, кто старается избегать неудач, существенно различается. Люди, мотивированные на успех, ставят перед собой положительные цели, активно включаются в деятельность, выбирают средства и способы, чтобы кратчайшим путем их достигнуть. Противоположную позицию занимают люди, мотивированные на избегание неудач. Для них характерны неуверенность в себе, неверие в возможность достижения успеха, уход от критики. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что личность начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего ее поведение становится неадекватным. Уровень адекватности самооценки получает объективное выражение в том, как личность оценивает возможности и результаты деятельности других (например, принижает их при завышенной самооценке).

В работах отечественных психологов показано влияние самооценки на познавательную деятельность человека (восприятие, представление, решение интеллектуальных задач) и ее место в системе межличностных отношений, определены приемы формирования адекватной самооценки, а в случае деформации — ее преобразований путем воспитательных воздействий на личность.

«Я-концепция» — результат самопознания, воплощенного в целостном представлении личности о самой себе. Самопознание строго индивидуализировано. «Я-концепция» играет важнейшую роль в формировании целостности личности. Факторы, влияющие на «Я-концепцию»: осознание личностью восприятия ее другими (родителями, сверстниками); самоанализ (анализ личностных достоинств и недостатков); социальные ценности, ожи-

дания, идеалы личности; опыт ее социального поведения; внешние данные, ощущение силы и здоровья.

«Я-концепция» может выполнять функции самообвинения и самопоощрения. Когда поведение человека согласуется с его «Я-образом», он часто может обойтись и без одобрения со стороны окружающих — он доволен собой и ему не требуется поддержки других. «Я-концепция» может иметь и самообвинительные тенденции. Люди, считающие себя неудачниками, могут подсознательно подрывать свои усилия по исправлению ситуации с тем, чтобы сохранить прежний образ.

Содержание «Я-концепция» формируется под воздействием различных социальных влияний. Особенно важны для личности контакты со значимыми людьми, которые, в сущности, и определяют ее представления о самой себе. На первых порах практически любые контакты оказывают на нее формирующее воздействие, при этом с момента своего зарождения «Я-концепция» сама активно участвует в интерпретации личностного опыта. Таким образом, «Я-концепция» играет, по существу, троякую роль: способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта, является источником ожиданий.

3. Основные подходы к изучению личности

В психологической науке существуют различные подходы к изучению личности. Наибольшее распространение в зарубежной психологии получили три теории (схема 25), а именно: биогенетическая, социогенетическая, психогенетическая.

Биогенетическая теория ставит в основу развития личности биологические процессы созревания организма. Американский психолог начала XX века С. Холл главным законом развития считал биогенетический «закон рекапитуляции», согласно которому индивидуальное развитие, онтогенез, повторяет основные стадии филогенеза. В типологических классификациях, разработанных в XX веке Э. Креймером (1925), У. Шелдоном (1954), была сделана попытка связать характер человека с его физической конституцией. Особенно ярко биологизм выступает в трактовке личности 3. Фрейдом. Согласно его учению, все поведе-

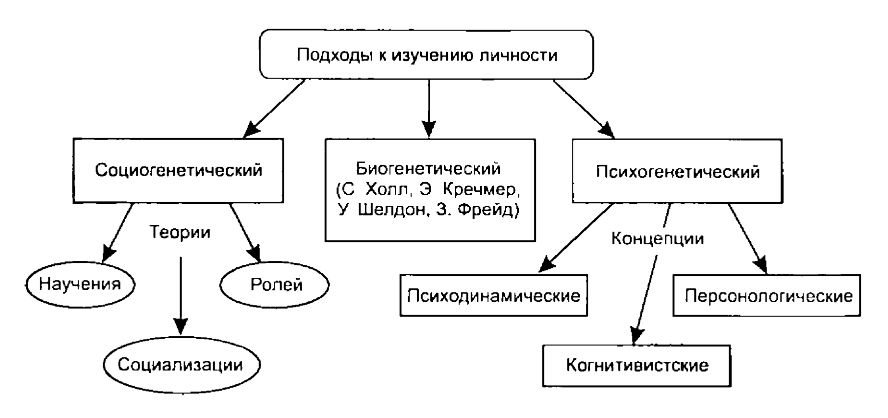


Схема 25. Основные подходы к изучению личности в зарубежной психологии

ние личности обусловлено бессознательными биологическими влечениями или инстинктами. Развитие личности происходит благодаря адаптации биологической природы к жизни в обществе, выработки у нее защитных механизмов и согласованных со «Сверх-Я» способов удовлетворения потребностей.

Социогенетические теории объясняют особенности личности, исходя из структуры общества, способов социализации, взаимоотношений с окружающей средой. Так, согласно **теории социализации,** человек, рождаясь биологической особью, становится личностью лишь благодаря воздействию социальных условий жизни. По мнению бихевиористов (Э. Торндайк, Б. Скинер), личность скорее является результатом взаимодействий человека с окружением, приводящих к вознаграждению или наказанию. Согласно **теории социального научения,** личность формируется в процессе межличностного взаимодействия. Более популярной на Западе является **теория ролей.** Она исходит из того, что общество предлагает каждому человеку набор устойчивых способов поведения (ролей), определяемых его статусом. Эти роли накладывают отпечаток на характер поведения личности, ее отношения с другими людьми.

Психогенетический подход не отрицает значения ни биологии, ни среды, но на первый план выдвигает развитие собственно психических процессов. В нем можно выделить три течения.

Концепции, объясняющие поведение личности главным образом через эмоции, влечения и другие внерациональные компоненты психики, называют **психодинамическими** (Э. Эриксон и другие)

Концепции, отдающие предпочтение развитию познавательных сторон интеллекта, называют когнитивистскими (Ж. Пиаже, Дж. Келли). Когнитивный подход стремится показать, что формирование личности определяется тем, какую роль при восприятии внешних событий она отводит контролю над ними.

Концепции, в центре внимания которых стоит развитие личности в целом, называются персонологическими (Э. Шпрангер, А. Маслоу). Они подчеркивают, что в основе природы человека лежит склонность к самореализации или стремление к самовыражению на протяжении всей жизни через совершаемые им выборы.

Отечественная психология изучения личности опирается на культурно-историческую концепцию Л.С. Выготского и теорию деятельности А. Н. Леонтьева.

Л. С. Выготский объясняет личность с точки зрения культурно-исторического развития человечества: «Личность есть понятие социальное, оно охватывает надприродное, историческое в человеке. Она не рождена, но возникает в результате культурного развития, поэтому личность есть понятие историческое».

Возникновение личности как системного качества обусловлено тем, что индивид в совместной деятельности с другими изменяет мир и посредством этих изменений преобразует и себя (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн). Личность рассматривается в единстве индивида и условий социальной среды (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев).

Личность — относительно поздний продукт общественно-исторического и онтогенетического развития человека. Реальным базисом личности является совокупность общественных отношений к миру, тех отношений, которые реализуются в деятельности, точнее, в совокупности многообразных деятельностей. Становление личности — это становление единой системы личностных смыслов.

Личность как субъект межличностных отношений рассматривается в единстве трех сторон:

1) как относительно устойчивая совокупность интраиндивидных ее качеств: индивидуальности, мотивов, направленности (Л. И. Божович), структуры характера, особенностей темперамента, способностей (Б. М. Теплов, В. Д. Небылицин, В. С. Мерлин);

2) как включенность индивида в пространство межиндивидных связей, где взаимодействия и взаимоотношения, возникающие в

группе, воспринимаются через конкретного ее участника, то есть личность как носителя этих взаимоотношений. Личностное выступает как групповое, групповое как личностное (В. А. Петровский);

3) как «идеальная представленность» личности в жизнедеятельности других людей, в том числе за пределами их наличного взаимодействия, как результат активно осуществляемых ею смысловых преобразований интеллектуальной и аффективно-потребностной сфер личности других людей (В. А. Петровский).

Современная психология считает, что личность биосоциальна. Биологические предпосылки (тип нервной системы, половые особенности, задатки и т. п.) определяют предрасположенность развития человека. Огромное влияние на личность оказывают среда, воспитание и обучение ребенка, способы социализации. Важное значение имеет активность самой личности, которая обеспечивает взаимодействие с окружающим миром, стимулирует участие личности в деятельности. Таким образом, личность — не просто результат биологического созревания или отпечаток специфических условий жизни, но и субъект активного взаимодействия со средой, в процессе которого индивид приобретает личностные черты.

4. Развитие личности

Психическое развитие является общепсихологической категорией. Данное понятие имеет две подсистемы: развитие психики в филогенезе (развитие различных форм психического отражения в эволюционном процессе) и онтогенезе (развитие форм психического отражения личности, которые определяют формирование ее сознания и деятельности). Психическое развитие человека в рамках онтогенеза (от рождения до смерти) разработано в ряде теоретических концепций.

Теория психосексуального развития (З. Фрейд)

В качестве предмета исследования З. Фрейд рассматривает человеческие влечения, эмоции и полоролевое поведение, основанные на врожденных инстинктах и влечениях. По мере того как младенец становится ребенком, ребенок — подростком, подросток — взрослым, происходит изменение желаний и способа их удовлетворения. Термином «фиксация» Фрейд называет то, что

происходит, когда человек не переходит с одной стадии к другой, а остается привязанным к определенной стадии. Человек, фиксированный на определенной стадии, предпочитает удовлетворять свои потребности простыми «детскими» способами, а не теми «взрослыми», которые появляются при нормальном развитии. Фрейд полагает, что дети проходят пять стадий психосексуального развития (табл. 4).

***Таблица 4.* Стадии психосексуального развития личности**

Стадия развития	Области удовлетворения	Способы удовлетворения	Фиксация
1. Оральная (до 2 лет)	**Губы, язык, зубы**	**Умеиьшение напряжения (голода, жажды) с процессом кормления**	**Переедание, сосание, жевание, грызение ногтей...**
2. Анальная (от 2 до 3 лет)	**Сфинктер и мочевой пузырь**	**Уринация и дефекация**	**Сочетание аккуратности, бережливости и упрямства**
3. Фаллическая (от 4 до 5 лет)	**Генитальные области тела**	**Осознание сексуальных различий (у девочек отсутствие пениса)**	**У девочек неправильное отношение к сексуальным запретам и неврозу, либо «комплекс маскулинации», у мальчиков — «эдипов комплекс»**
4. Латентная (от 6 до 12 лет)	**В этот период сексуальность не прогрессирует. Ослабевает привязанность к родителям. Обращение к отношениям со сверстниками, к учению, спорту**		
5. Генитальная (от 12 до 18 лет) 1	**Возвращение либинозной энергии к половым органам. Юноши и девушки сознают свою половую принадлежность и начинают искать пути удовлетворения своих эротических и межличностных потребностей**		

Эпигенетическая теория психосоциального развития личности (Э. Эриксон)

В последние десятилетия усиливается тенденция к интегрированному, целостному рассмотрению личности с позиций разных теорий и подходов. Один из таких подходов принадлежит американскому психологу Э. Эриксону. Основные положения его учения:

1) человек на протяжении жизни проходит через несколько стадий, универсальных для всего человечества;

2) процесс прохождения этих стадий регулируется в соответствии с эпигенетическим принципом созревания;

3) эпигенетический принцип означает, что личность развивается, переходя от одной ступени к другой по мере готовности двигаться в направлении дальнейшего роста;

4) жизнь человека включает восемь психосоциальных кризисов, специфических для каждого возраста, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяет возможность последующего совершенствования личности (табл. 5).

Таблица 5. **Стадии развития личиости по Э. Эриксоиу**

Стадии	Нормальиая лииия развития	Аиомальиая лииия развития
1. Раинее младенчество (до 1 года)	Доверие к людям формируется с удовлетворением основных потребностей ребенка, в общении, любви родителей	Подозрительность как результат плохого обращения, отлучение ребенка от груди, эмоциональная изоляция
2. Позднее младенчество (от 1 до 3 лет)	Автономия формируется с приобретением ребенком самостоятельных навыков, в том числе навыка контролировать естественные отправления	Несамостоятельность, сомнения в себе и гипертрофированное чувство стыда возникают у ребенка, если он ощущает неприспособленность, сомневается в своих способностях
3. Раннее детство (от 3 до 5 лет)	Инициативность проявляется в любознательности, активности в изучении окружающего мира, подражании взрослым, появлении первых элементов полового поведения	Покорность формируется при переживании ребенком повторных неудач, гиперопеки со стороны взрослых, подавлении инициативы и т. п.
4. Среднее детство (от 5 до 11 лет)	Трудолюбие — ребенок учится работать, готовясь к выполнению будущих усложняющихся задач, при этом развивается вкус к работе	Чувство неполноценности — слабо развитые трудовые навыки, избегание сложных заданий, соревнований с другими детьми развивает чувство неполноценности
5. Подростковый возраст и юность (от 11 до 20 лет)	Идентификация — усвоение образцов поведения значимых для подростка людей. Четкая половая поляризация в формах межличностного поведения. Становление мировоззрения, жизненное самоопределение	Спутанность ролей — неспособность к идентификации или связанные с ней трудности могут привести к путанице ролей, которые подросток играет в аффективной, социальной и профессиональной сферах

Окончание табл. 5

Стадии	Нормальная линия развития	Аномальная линия развития 1
6. Ранняя взрослость (от 20 до 45 лет)	**Опыт близких отношений приобретается в поиске близости с любимым человеком, вместе с которым ему предстоит совершить цикл «работа — рождение детей — отдых»**	**Изоляция от людей связана с j избеганием интимных близких отношений либо неразборчивые беспорядочные связи, что приводит к замыканию на самом себе**
7. Средняя взрослость (от 45 до 60 лет)	**Генеративность характеризуется развитием чувства сохранения рода, интересом к последующему поколению и его воспитанию**	**Застой — состояние псевдоблизости обрекает супругов на существование для самих себя, приводит к оскудению межличностных отношений**
8. Поздняя взрослость (свыше 60 лет)	**Удовлетворенность прожитой жизнью**	**Отчаяние**

Проблема онтогенетического развития в рамках современной отечественной психологии основывается на том, что организм всегда находится в известных активных отношениях со средой.

Развитие личности в концепции Л. С. Выготского

Л. С. Выготский выдвинул положение о том, что общение ребенка со взрослыми является основной движущей силой психического развития и что все психическое развитие может быть понято как формирование известных функциональных новообразований, отличающих одну стадию развития в онтогенезе от другой, формируемых в общении ребенка с окружающим миром. Он выделяет пять этапов в развитии личности.

1. У новорожденного отсутствует самое примитивное «Я», то есть личность и отношение к другим. Первый год жизни ребенка является как бы доисторической эпохой в его развитии, о которой мы так же ничего не помним, как о доисторической эпохе человечества, не оставившей письменности.

2. Следующая стадия характеризуется двумя основными переменами: овладение ребенком вертикальной походкой (приспособление к пространству, расширение власти над вещами) и речью, что приводит к перестройке всех особенностей детского

мышления, памяти и других высших функций. Понятие *«Я» развивается* у ребенка вместе с понятием о других.

3. Следующей стадией в психическом развитии *ребенка является* возраст игры (ребенок легко может быть *другим, как и* самим собой), однако у него еще *нет дифференциации* собственной игры и деятельности взрослого.

4. Ребенок школьного возраста более *социализирован и* индивидуализирован. Только к 12 годам он преодолевает эгоцентрическую логику и переходит к овладению *мыслительными* операциями.

5. В подростковом возрасте, связанном с *половым* созреванием, совершаются две крупнейшие перемены в *жизни ребенка:* открытие своего «Я» и оформление мировоззрения, отношения к миру.

Деятельностный подход в развитии *личности (А. Н. Леонтьев)*

А. Н. Леонтьев, опираясь на учения П. П. Блонского и Л. С. Выготского, делает акцент на то, что сознание, *психика не* только проявляются, но и формируются в *деятельности, и* определяет следующие условия развития личности (схема 26).

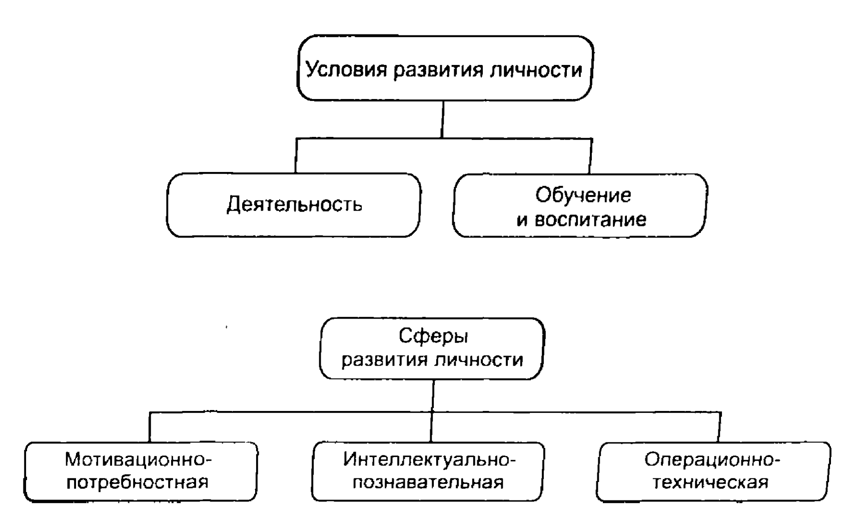


Схема 26. Деятельностный подход в развитии личности

Понятие «ведущей деятельности» (Д. Б. Эльконин)

ем ребенка к действительности, определенным типом его деятельности (табл. 6). Личность формируется в результате деятельности ребенка внутри систем «ребенок — общественный взрослый» и «ребенок — общественный предмет». При усвоении общественно выработанных способов действий с предметами происходит формирование ребенка как члена общества и вместе с тем его интеллектуальных, познавательных и физических сил. Усвоение детьми задач, мотивов и норм отношений, существующих в деятельности взрослых, осуществляется через воспроизведение или моделирование этих отношений в их собственной деятельности, их сообществах, группах и коллективах. Таким образом, взрослый человек выступает перед ребенком как носитель общественно выработанных эталонов и мер, необходимых для ориентации в окружающей действительности.

Таблица 6. **Периодизация психического развития в детском возрасте**

Возраст	Ведущая деятельность	Тип деятельности
Младенчество	Непосредственно-эмоциональное общение	«Ребенок — общественный взрослый»
Раннее детство	П редметно-ман и пуляти вная деятельность	«Ребенок — общественный предмет».
Дошкольный возраст	Ролевая игра	«Ребенок — общественный взрослый»
Младший школьный возраст	Учебная деятельность	«Ребенок — общественный предмет».
Подростковый возраст	Интимно-личное общение	«Ребенок — общественный взрослый»
Юношеский возраст	Учебно-профессиональная деятельность	«Ребенок — общественный предмет».

Таким образом, в детском развитии имеют место периоды, в которые происходит освоение:

- задач, мотивов и норм отношений между людьми и на этой основе формирование мотивационно-потребностной сферы;

- общественно выработанных способов действий с предметами и формирование интеллектуально-познавательных и операционально-технических возможностей.

Переход от одного этапа к другому происходит при возникновении несоответствия между операционально-техническими возможностями ребенка и задачами, а также мотивами деятельности, на основе которых они формировались. Данные переходы сопровождаются кризисами и известны в детской психологии как «кризис трех лет» и «кризис полового созревания». В обоих переходах наблюдается тенденция к самостоятельности и ряд негативных явлений, связанных с отношениями со взрослыми.

Анализ взглядов отечественных психологов позволяет выделить следующие этапы онтогенетического развития:

- **эмбриональный,** или этап внутриутробного детства, который сводится к процессу роста или созревания и реализуется за счет наследственно заложенных программ;
- **прижизненный,** в результате рождения ребенок вступает в активные взаимоотношения с окружающей средой, что влияет на его психические процессы. Здесь выделяют периоды: младенчество, раннее и дошкольное детство, младший школьный, подростковый, юношеский и взрослый возрасты.

Каждый период жизни по-своему уникален, его повторение невозможно. Сформированные личностные подструктуры и качества очень трудно изменить. Это требует немалой ответственности от людей, занимающихся вопросами образования и воспитания. В целом важно понимать, что овладение всем богатством психологического знания о личности способствует обеспечению ее всестороннего развития.

Выводы

1. Личность — это человек в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и социальную ценность.

2. В психологической структуре личности принято выделять: направленность, способности, темперамент, характер и самосознание.

3. Самосознание личности — это способность выделить себя из окружающей среды, определить отношение к ней и к самой себе.

4. Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

5. В зарубежной психологии распространение в изучении личности получили следующие теории: биогенетическая (ставит в основу развития личности биологические процессы созревания организма), социогенетическая (объясняет особенности личности, исходя из структуры общества, способов социализации, взаимоотношений с окружающей средой), психогенетическая (не отрицает значения ни биологии, ни среды, но на первый план выдвигает развитие собственно психических процессов).

6. В отечественной психологии изучение личности опирается на культурно-историческую концепцию Л. С. Выготского и теорию деятельности А. Н. Леонтьева.

7. Индивид в своем развитии испытывает потребность быть личностью. Развитие личности осуществляется в условиях социализации индивида и его воспитания.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Проанализируйте картину продуктивности (реализованности, готовности использовать и развивать свои способности) собственной жизни и определите свой психологический возраст. Для этого заполните таблицу 7. В колонке «возраст» вам необходимо определиться с конечной цифрой вашей жизни и оценить ее продуктивность по пятилеткам. В каждой пятилетке вы оцениваете по 10-балльной шкале степень вашей продуктивности (реализованности), ставя «+» в соответствующей колонке. Таблицу необходимо заполнить до конца, спрогнозировав возможности реализации своих способностей в течении всей жизни.

Расчеты производят по формулам:

1. Показатель реализованности (продуктивности жизни):

Р = сумму баллов до настоящего времени разделить на сумму баллов всей жизни.

Таблица 7. **Картина продуктивности жизни (по А. Кронику)**

Возраст	Количество баллов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0-5										
6-10										
11-15										
16-20										
21-25										
26-30										
31-35										
36-40										
41-45										
46-50										
51-55										
56-60										
61-65										
66-...										

2. Психологический возраст:

Н = Р умножить на продолжительность
жизни (итоговая цифра в колонке «возраст»),

3. Коэффициент взрослости:

К = Н разделить на хронологический
возраст (возраст по паспорту), умножить на 100 %.

Если К < 100 %, то у вас большой неизрасходованный потенциал, вам необходимо быть более активным и решительным. Если К = 100 %, то у вас адекватная самооценка и вы рационально строите свою жизнь. Если К > 100 %, то вы стремитесь успеть больше, чем это характерно для вашего возраста, чувствуете себя уставшим от жизненных забот. Вам необходимо пересмотреть свои планы и наметить новые пути реализации ваших возможностей.

Задание 2. Проанализируйте, какие факторы влияют на формирование вашего «образа Я» (попробуйте зафиксировать в виде схемы). Какова его роль в осуществлении регуляции поведения? Сравните реальный «образ Я» (те качества личности, которыми вы обладаете в данный момент) и идеальный «образ Я» (то, к чему вы стремитесь в идеале). Узнайте мнение родных и знако-

мых об их представлении о вас в реальном и идеальном образах. Можете нарисовать эти образы либо написать личностные характеристики. Полученная информация в случае необходимости поможет скорректировать вам свое поведение.

Контрольные вопросы

1 Что такое личность?
2 Раскройте понимание психологической структуры личности
3 Расскажите о теориях личности, разработанных в зарубежной психологии
4 Каковы основные теоретические положения рассмотрения личности в отечественной психологии?
5 Какие этапы в становлении личности выделяет Л С Выготский?
6 Какие условия влияют на формирование личности?

Литература

1 *Асмолов А. Г.* Личность как предмет психологического исследования М , 1984
2 *Бернс Р В.* Я-концепция и воспитание М , 1986
3 *Бодалев А. А.* Психология о личности М , 1988
4 *Зинченко В. П., Моргунов Е Б.* Человек развивающийся М , 1994
5 *Леонтьев А. Н* Деятельность Сознание Личность М , 1999
6 *Петровский В. А.* Личность феномен субъектности Ростов н/Д, 1993
7 *Юнг К Г.* Проблемы души нашего времени М , 1998

Глава 2
МОТИВАЦИЯ

1. Понятия мотивации, потребности, мотива

Причины активности человека и животных изучались еще мыслителями древности. **Демокрит** рассматривал нужду (потребность) как основную движущую силу, которая сделала ум человека изощренным. **Гераклит,** говоря о связях побудительных сил и разума, отмечал, что «всякое желание покупается ценой психеи». Злоупотребление вожделениями ведет к их ослаблению, умеренность в удовлетворении потребностей способствует развитию и совершенствованию интеллектуальных способностей человека. **Сократ** писал о том, что каждому человеку свойственны потребности, желания, стремления. Главное заключается в том, какое место они занимают в его жизни. **Аристотель** считал, что любое волевое движение и эмоциональное состояние, определяющие активность человека, имеют природное основание.

В **зарубежной психологии** проблема мотивации была рассмотрена психологами разных школ:

- **Психоанализ.** 3. Фрейд считал, что в основе мотивации поведения лежит стремление удовлетворить врожденные инстинкты: инстинкт жизни (воспроизведение себе подобных — половая потребность; поддержание жизни — физические потребности) и смерти (агрессия, мазохизм, самообвинение, самоуничтожение).
- **Бихевиоризм.** Основой активности индивида является некоторая потребность, нужда организма, вызванная отклонением физиологических параметров от оптимального уровня. Эта нужда в свою очередь создает побуждение, оно и приводит организм в состояние активности.

- **Гуманистическая психология.** А. Маслоу описал человека как «желающее существо», потребности которого требуют постоянного удовлетворения, стремящегося к беспрерывному развитию.

В **отечественной психологии** человека рассматривают как деятеля. А. Н. Леонтьев выделил два класса мотивов — неосознаваемые и осознаваемые. К неосознаваемым мотивам относятся влечения, конформизм, установки. Влечения являются внутренним стимулом к совершению определенного действия и выражаются в стремлении удовлетворить недостаточно осознаваемую потребность. Конформизм проявляется в том, что человек действует неосознанно, выбирая точку зрения других, независимо от того, соответствует она или не соответствует собственной внутренней позиции. Под установкой понимается неосознаваемое состояние готовности человека определенным образом воспринимать, оценивать и действовать по отношению к людям или объектам.

Осознаваемые мотивы характеризуются тем, что человек отдает себе отчет в том, что побуждает его к деятельности. К ним относятся интересы, убеждения, мировоззрение личности. Осознание потребностей явилось условием формирования интересов как качественно особых мотивов личности (схема 27).

Для ответа на вопрос «Почему организм вообще приходит в состояние активности?» анализируются проявления **потребностей и инстинктов** как источников активности. Если ставится вопрос: на что направлена активность организма, исследуются проявления **мотивов как причин,** определяющих выбор направленности поведения.

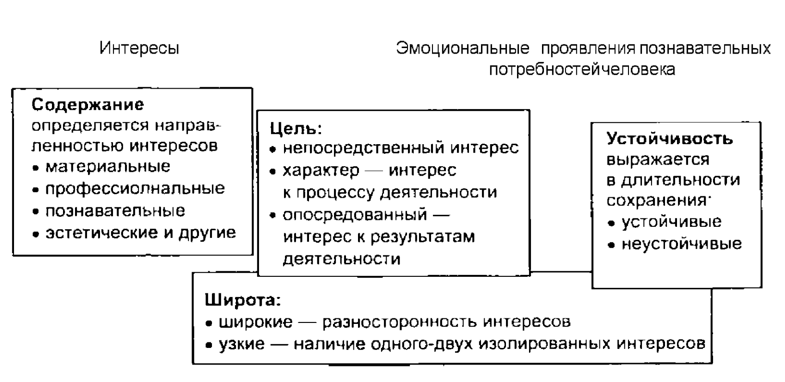


Схема 27. Характеристика интереса как одного из видов мотива

Потребность — это побуждение к деятельности, которое осознается и переживается человеком как нужда в чем-то, недостаток чего-либо, неудовлетворенность чем-то.

Существует много оснований для классификации потребностей:

1. По происхождению их делят на: биологические, или естественные (потребность в еде, сне, жилище), социальные (потребность в общественной деятельности, труде, общении), культурные (соответствует требованиям общества).

2. А. Маслоу предложил систему классификации потребностей как иерархическую структуру (схема 28), в зависимости от степени социальной обусловленности соответствующих потребностей, которые делятся на первичные (нужды) и вторичные (потребности роста). К первичным потребностям относятся физиологические потребности и потребности в безопасности. После того как первичные потребности достаточно удовлетворены, актуализируются вторичные потребности: в любви и самоотдаче, уважении, познании, эстетике, красоте и самовыражении.

3. Согласно теории Д. Маккleланда, людям присущи три вида потребностей — во власти, успехе и причастности.

А. Н. Леонтьев отмечает, что наличие потребности составляет необходимую предпосылку любой деятельности, однако, потребность сама по себе еще не способна придать деятельности определенную направленность. Представим себе ситуацию: человек очень хочет есть, но при этом опаздывает к девушке на



Схема 28. Структура потребностей по А. Маслоу

свидание. У него есть выбор — удовлетворить одну потребность или другую. Может быть, у него такая девушка, ради которой он готов умереть с голоду, а может он решит к ней опоздать и пойти пообедать. Однако может случиться так, что он заработался, и предмет его потребности остался никак не представленным — ни в восприятии, ни в мысленном плане, тогда никакой направленной деятельности, отвечающей данной потребности, у него возникнуть не может. То, что является единственным побудителем направленной деятельности, есть не сама по себе потребность, а предмет, отвечающий данной потребности. Предмет же потребности — материальный или идеальный, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении, в мысленном плане, называется мотивом деятельности.

Мотив — это мысли, стремления, чувства человека, связанные с осознанием тех или иных потребностей, побуждающие его к деятельности.

Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив» и используется во всех областях психологии, исследующих причины и механизмы целенаправленного поведения человека.

Мотивация — процесс внутреннего управления поведением человека, включающий совокупность мотивов, поддерживающих, направляющих и определяющих поведение.

2. Функции, характеристики и виды мотивов

Функции мотивов:

1) побуждающая (определяет возникновение потребностного состояния);

2) стимулирующая (вызывает дополнительные побуждения, например, с появлением усталости);

3) направляющая (определяет направленность энергии на определенную цель);

4) организующая (включает мысленное планирование действия, анализ, оценку, контроль результата деятельности);

5) смыслообразующая (придает личностный смысл деятельности);

6) объяснительная (обосновывает действия или поступки, сознательно формулируемые личностью и являющиеся источником ее поведения).

Характеристиками мотива являются: сила, устойчивость и содержание. **Сила мотива** определяется интенсивностью мотивационного побуждения. **Устойчивость** проявляется в постоянстве интересов, привычек, мотивационных установок. **К содержательным** характеристикам мотива относятся: направленность мотива — личностная, индивидуальная или общественная, коллективная; ориентированность на внешние или внутренние факторы при объяснении своего поведения; удовлетворенность/неудовлетворенность потребностей — биологических или социальных; связь с деятельностью (игровой, учебной, трудовой, спортивной).

В психологии выделяют следующие группы мотивов:

- **ситуационные,** обусловленные конкретной обстановкой, в которой находится человек;
- **мотивы целей,** связанные с деятельностью личности, которые выражают предмет потребностей, направленность устремлений личности;
- **мотивы выбора средств достижения цели,** зависящие от степени подготовленности и успешной реализации поставленной цели в данных условиях;
- **мотивы социального характера,** относящиеся к обществу в целом (идеологические, этнические, профессиональные, религиозные и другие);
- **мотивы группового плана,** связанные с жизнью личности в коллективе;
- **индивидуально-личностные мотивы,** характерные для конкретной личности.

Возможный вариант возникновения мотива В. И. Ковалев представил следующим образом (схема 29). Стадии мотивации, их количество и внутреннее содержание во многом зависят от вида стимулов, под влиянием которых начинает развертываться процесс формирования намерения как конечного этапа мотивации.

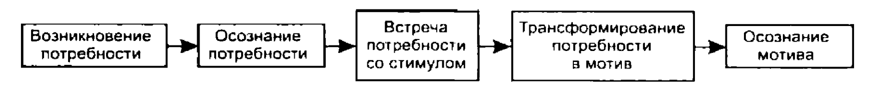


Схема 29. Возникновение мотива

Таким образом, мотив является сложным психологическим образованием, которое должен построить сам субъект. В процессе развития, воспитания и социализации личности формируются интересы и склонности, нравственные принципы, установки, которые будут определять мотивационную сферу личности.

3. Мотивация и личность

В процессе развития и формирования личности многие ведущие мотивы поведения становятся характерными для нее. Это такие мотивы, как мотив достижения, или мотив избегания неудачи, стремления к общению (аффилиации), оказания помощи другим (альтруизм), агрессивности, власти и другие. Доминирующие мотивы влияют на черты личности и являются важной психологической ее характеристикой.

Совокупность мотивов, которые формируются и развиваются в течение жизни человека, называют мотивационной сферой личности.

Рассмотрим наиболее значимые социальные мотивы личности, определяющие ее отношение к себе и людям.

Мотив достижения, или мотив избегания неудачи связан с выбором цели, которую субъект рассчитывает достичь в ходе своей деятельности. Вспомним известную притчу: *один философ решил найти самого лучшего полководца из всех живущих ранее на земле. Для этого обратился с просьбой к Всевышнему. Он показал на человека, стоявшего перед вратами в преисподнюю. Философ узнал в нем сапожника, жившего в его городе. На что Всевышний сказал: «Да, всю жизнь он был сапожником, а если б захотел, то стал бы лучшим полководцем всех времен и народов».*

Установлено, что людям, ориентированным на успех, соответствует адекватная реалистическая самооценка, в противоположность индивидам, ориентированным на неудачу, которым свойственна заниженная или завышенная самооценки. Самооценка тесно связана с *уровнем притязаний* человека. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, вслед-

ствие чего его поведение становится неадекватным (возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и т. п.).

Мотив стремления к общению (аффилиации) проявляется, как направленность человека наладить добрые, эмоционально-положительные взаимоотношения с людьми, в стремлении сотрудничать с ними, постоянно находиться вместе. Партнеры по общению, обладающие такими мотивами, стремятся к равноправному сотрудничеству.

Мотив оказания помощи другим лежит в основе альтруистического поведения, которое осуществляется ради блага другого человека по собственному убеждению, без надежды на вознаграждение, без расчета или давления со стороны. Эти формы поведения разнообразны и располагаются в широком диапазоне от простой любезности до благотворительной помощи.

Мотив агрессивности лежит в основе действий, наносящих человеку моральный, материальный или физический ущерб. Агрессивность всегда связана с намеренным причинением вреда другому человеку. Агрессия рассматривается как явление, по своей сути противоположное альтруизму. Психологическая трудность устранения агрессивных действий заключается, в частности, в том, что человек, ведущий себя подобным образом, обычно легко находит множество разумных оправданий своему поведению, полностью или отчасти снимая с себя вину.

Мотив власти проявляется как склонность управлять другими людьми, воздействовать на их поведение разнообразными методами (убеждение, принуждение, внушение, запрещение и т. п.). А. Адлер считал, что стремление к превосходству, совершенству и социальной власти компенсирует недостатки людей, испытывающих так называемый комплекс неполноценности.

Сформированные в процессе жизни и деятельности человека мотивы, ставшие привычными или основными, характеризуют личность и лежат в основе ее типичного поведения.

4. Мотивация и деятельность

Вопрос о мотивации деятельности возникает, когда необходимо объяснить причины поведения человека. Любая форма поведения может быть объяснена как внешними, так и внутренни-

ми причинами. В первом случае говорят о стимулах, исходящих из сложившейся ситуации, во втором — о мотивах, потребностях, целях субъекта. Соответственно выделяют внутреннюю (диспозиционную) и внешнюю (ситуационную) мотивации, которые взаимосвязаны между собой. Экспериментальные исследования ситуативной мотивации позволяют проектировать поведение человека в типичных ситуациях.

Один из важнейших вопросов мотивации деятельности человека — причинное объяснение его поступков. Универсальный механизм интерпретации мотивов и причин поступков другого человека — механизм *каузальной атрибуции.*

Каузальная атрибуция представляет собой мотивированный процесс, направленный на осмысление и объяснение причин поступка другого человека, а также способность предсказывать его поведение.

Каузальная атрибуция непосредственно связана с регуляцией отношений между людьми, она включает объяснение, оправдание или осуждение поступков человека.

Различают три типа каузальной атрибуции:

- личностную (причина приписывается тому, кто совершает поступок),
- объективную (причина приписывается объекту, на которое направлено действие),
- обстоятельственную (причина приписывается внешним обстоятельствам).

Исследования в области изучения причинной обусловленности поведения человека выявили следующие закономерности:

- установка влияет на восприятие человека и может привести к искажению содержания. При этом степень приписывания качеств, свойств, особенностей чему-либо зависит от таких показателей как степень уникальности, типичности поступка и степень социальной желательности/нежелательности;
- люди с большей готовностью приписывают причины наблюдаемых поступков самой личности, которая их совершает, чем независящим от нее внешним обстоятельствам;
- на результат каузальной атрибуции могут повлиять три фактора: близость или удаленность субъекта от того места,

где было совершено действие; возможность субъекта предвидеть его исход и преднамеренность;
- есть тенденция приписывать ответственность за несчастье тому человеку, которого оно постигло («сам виноват»).

В целом изучение феномена каузальной атрибуции позволяет лучше представить себе сам процесс формирования оценки и отношения к партнеру.

Одной из разновидностей мотивации деятельности, связанной с потребностью индивида добиваться успехов и избегать неудач является **мотивация достижения.** Исследования мотивации достижения были начаты американским психологом Мак-Клеландом в 50-е годы XX века. Он считал, что формирование мотивации достижения зависит от условий воспитания и социальной среды. Мотивация достижения является побочным продуктом социальных мотивов.

Американскими психологами Р. М. Йерксом и Дж. Д. Додсоном в 1908 году был открыт закон **оптимума мотивации.** Он показывает зависимость качества (продуктивности) выполняемой деятельности от интенсивности (уровня) мотивации. Первый закон утверждает, что по мере увеличения интенсивности мотивации качество деятельности изменяется: сначала оно повышается, затем, после перехода через точку наиболее высоких показателей успешности деятельности, постепенно понижается. Уровень мотивации, при котором деятельность выполняется максимально успешно, называется оптимумом мотивации. Согласно второму закону, чем сложнее для субъекта выполняемая деятельность, тем более низкий уровень мотивации является для нее оптимальным.

Выводы

1. Процесс внутреннего управления поведением человека, включающий совокупность мотивов, поддерживающих и направляющих действия, то есть определяющих поведение, называют мотивацией. Совокупность мотивов, которые формируются и развиваются в течение жизни, называют мотивационной сферой личности.

2. Потребность — это побуждение к деятельности, которое осознается и переживается человеком как нужда в чем-то, недостаток чего-либо, неудовлетворенность чем-то.

3. Мотив — это мысли, стремления, чувства человека, связанные с осознанием тех или иных потребностей, побуждающие его к деятельности. Функции мотива: побуждающая, стимулирующая, направляющая, организующая, смыслообразующая, объяснительная. В качестве характеристик мотива выделяют силу, устойчивость и содержание.

4. В процессе развития и формирования личности многие ведущие мотивы поведения становятся характерными для человека. К их числу относят: мотив достижения, или избегания неудачи, стремления к общению, оказания помощи другим, агрессивности, власти и другие. Доминирующие мотивы влияют на черты личности и являются важной психологической ее характеристикой.

5. Каузальная атрибуция представляет собой мотивированный процесс, направленный на осмысление и объяснение причин поступка другого человека, а также способность предсказывать его поведение.

6. Закон оптимума мотивации показывает зависимость качества (продуктивности) выполняемой деятельности от интенсивности (уровня) мотивации.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Измерьте уровень мотивации достижения с помощью разработанной шкалы — теста-опросника[1].

Шкала состоит из 22 суждений, по поводу которых возможны два варианта ответов — «да» или «нет». Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ).

Суждения

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.

2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.

3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.

[1] **Энциклопедия психологических тестов. Личность, мотивация, потребность. М., 1997. С. 41.**

4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.

5. По моему мнению, большинство людей живут далекими, а не близкими целями.

6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.

7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.

8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.

9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах п редосторожн ости.

10. Мои близкие считают меня ленивым.

11. Думаю, в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.

12. Терпения во мне больше, чем способностей.

13. Мои родители слишком строго контролировали меня.

14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.

15. Думаю, что я уверенный в себе человек.

16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.

17. Я усердный человек.

18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.

19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.

20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.

21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.

22. Мне кажется, настойчивости во мне больше, чем способностей.

Обработка результатов

Результат можно оценить с помощью следующей таблицы (табл. 8).

Таблица 8. **Уровни мотивации достижений**

	Уровень мотивации достижения		
	Низкий	**Средний**	**Высокий**
Сумма баллов	**2-11**	**12-15**	**16-19**

Код: ответы «да» на вопросы 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22; ответы «нет» на вопросы 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15,17, 20.

Люди, обладающие высоким уровнем **мотивации достижения,** ищут ситуации достижения, уверены в успешном исходе, ищут информацию для суждения о своих успехах, готовы принять на себя ответственность, решительны в неопределенных ситуациях, проявляют настойчивость в стремлении к цели, получают удовольствие от решения интересных задач, не теряются в ситуации соревнования, показывают большое упорство при столкновении с препятствиями.

Задание 2. Определить уровень мотивации одобрения мы предлагаем с помощью сопряженного варианта шкалы Д. Крауна и Д. Марлоу, состоящей из 20 суждений, на которые возможны два варианта ответов — «да» или «нет».

Суждения

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.
2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде.
3. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.
4. Дома я веду себя за столом так же, как в столовой.
5. Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.
6. Был(и) случай(и), когда я бросал что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.
7. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.
8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кем бы он ни был.
9. Был случай, когда я придумал «вескую» причину, чтобы оправдаться.
10. Случалось, я пользовался оплошностью человека.
11. Я всегда с уважением отношусь к людям значительно старше меня по возрасту.
12. Иногда, вместо того чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.
13. Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по-моему.
14. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.
15. У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.

16. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что с собой взять.

17. Были случаи, когда я завидовал удаче других.

18. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбой.

19. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.

20. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

Код: ответы «да» на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 15, 16, 20; ответы «нет» на вопросы 6, 7, 9, 10, 12, 13,17, 18, 19.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. Общая сумма (min = 0, max = 20) говорит о выраженности мотивации одобрения. Чем большую сумму баллов вы набрали, тем большее значение для вас имеет мнение окружающих и их одобрение вашего поведения.

Контрольные вопросы

1 Объясните понятия «мотивация», «потребности», «мотивы»
2 Расскажите о классификации человеческих потребностей
3 Охарактеризуйте виды мотивов
4 Какие функции выполняют мотивы?
5 Объясните влияние доминирующих мотивов на личность человека
6 Рассмотрите наиболее значимые социальные мотивы человека Приведите примеры
7 Какова роль мотивации в деятельности человека?
8 Объясните механизм каузальной атрибуции
9 Объясните закон «оптимума мотивации»

Литература

1 *Бодалев А А* Психология о личности М , 1988
2 *Ильин Е П* Мотивация и мотивы СПб , 2000
3 *Леонтьев А Н* Деятельность Сознание Личность М , 1999
4 *Маклаков А Г* Общая психология СПб , 2002
5 *Маркова А К* и др Формирование мотивации учения М , 1990

Глава 3
СПОСОБНОСТИ

1. Понятие способностей. Общие и специальные способности

Разницу достижения успехов людей, оказавшихся в одинаковых условиях, объясняют степенью развития способностей человека. Там, где один человек достигает высшего уровня мастерства, другой, при всем своем старании, лишь определенного среднего уровня. Есть некоторые виды деятельности, например, искусство, наука, спорт, в которых успеха может достигнуть лишь человек с определенными способностями.

Термин «способности», несмотря на его давнее и широкое применение, имеет разные трактовки. Под способностями понимают:

- совокупность всевозможных психических процессов и состояний;
- высокий уровень развития общих и специальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешное выполнение человеком различных видов деятельности;
- задатки, анатомо-физиологические основания быстрого и эффективного приобретения умений, навыков, способствующих успешному выполнению различных видов деятельности.

Значительный вклад в разработку общей теории способностей внес отечественный психолог Б. М. Теплов. Основные положения его теории:

1. Под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого. Например: для музыканта — это не длинные пальцы рук, а прежде всего музыкальный слух, чувство ритма.

2. Способностями называют не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые обеспечивают успешное выполнение деятельности.

3. Способности не сводятся к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека.

Под способностями понимают те психические свойства и качества личности, которые служат необходимым условием успешного выполнения деятельности.

Нередко способности бывают не замечены и не оценены по достоинству. Например, Сурикову В. И., способному, но не обладавшему из-за отсутствия обучения графическими навыками, на экзамене инспектор Академии художеств сказал: «За такие рисунки вам даже ходить мимо Академии надо запретить». Н. В. Гоголь, по мнению учителей начальной школы, был не способен к изучению русского языка. Великий физик И. Ньютон считался неуспевающим учеником, пока не заинтересовался математикой и физикой.

Способность может существовать только в процессе деятельности и развития человека. Если он перестает ею пользоваться, она угасает. Способности — прижизненное образование, имеющее врожденную основу. При отсутствии задатков тех или иных способностей их дефицит может быть восполнен за счет интенсивного развития других.

Многие из природных способностей являются общими для человека и животных. В качестве таковых могут выступать познавательные процессы: восприятие, память, мышление. Эти способности непосредственно связаны с врожденными задатками. Формируются при наличии элементарного жизненного опыта через механизмы научения. Например, дрессировка животных для цирковых артистов.

Итак, когда мы говорим о способностях, то имеем в виду способности к чему-либо определенному — к математике, литературе, музыке и т. д. Любая способность есть способность к какой-либо деятельности. Вместе с тем есть такие способности, которые проявляются только в связи с определенным видом деятельности. Поэтому способности человека можно разделить на специальные и общие (схема 30).

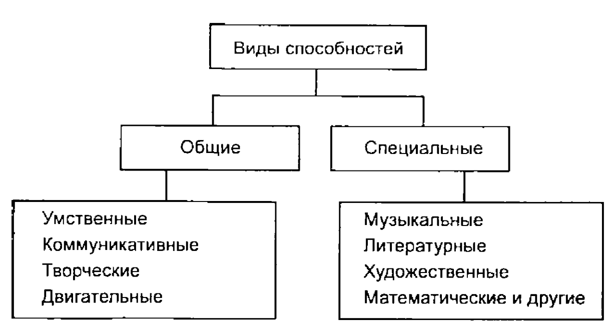


Схема 30 Виды способностей

Специальные способности — это способности, проявляющиеся только в отдельных видах деятельности (художественные, музыкальные, математические и т. д.).

Общими способностями называют такие, которые проявляются во всех видах деятельности человека (умственные способности, развитая ручная моторика, память и т. д.).

2. Способности, задатки и индивидуальные различия людей

Природа человеческих способностей вызывает достаточно бурные споры среди ученых. Некоторые из них утверждают, что способности **биологически обусловлены** и целиком зависят от природных задатков. Обучение и воспитание может лишь изменить скорость их проявления.

В качестве доказательства врожденности задатков обычно указывают факты их раннего проявления у одаренных детей. Музыкальная одаренность Моцарта выявилась в три года, Гайдна — в четыре, талант в живописи и скульптуре у Рафаэля — в восемь лет, Ван-Дейка — в десять. Подкрепляют эти доказательства исследования родословной выдающихся представителей науки и искусства, показывающие родственные взаимосвязи у выдающихся людей. Прабабушка Л. Н. Толстого Ольга Трубецкая и прабабушка А. С. Пушкина Евдокия Трубецкая были сестрами. Пять крупнейших представителей немецкой культуры — поэты Шиллер, Гельдерлин, философы Шелллинг и Ге-

гель, физик М.Планк имели одного предка Иогана Канта, философа XV века.

Интересна в этом отношении родословная семьи немецких музыкантов Бахов, родоначальником которой был булочник В. Бах, любивший музыку и пение. В семье Бахов на протяжении двух веков было около 60 музыкантов, из них более 20 выдающихся. Всемирную славу этой фамилии принес И. С. Бах.

В пользу наследственности способностей свидетельствуют также существующие многочисленные династии артистов, художников, военных, врачей, педагогов. Однако в большинстве случаев следует говорить о социальной наследственности, где ребенок идет по стопам родителей не только из-за наследственной предопределенности, но и потому, что с детства узнал и полюбил профессию родителей.

Противоположным вышеизложенной позиции является мнение о том, что особенности психики полностью определяются качеством **воспитания и обучения.** Дети самых отсталых и примитивных племен, получив соответствующее обучение и воспитание с раннего возраста, ничем не отличаются от образованных европейцев. Различные случаи ранней социальной изоляции приводят к состоянию «маугли». С позиции этого представления у каждого ребенка можно сформировать любые способности.

Большинство исследователей считает, что наследственность создает пределы для развития способностей, а их реализацию определяет влияние обучения и воспитания.

Отечественный психолог А. Р. Лурия ярко продемонстрировал изменение в выполнении творческих конструктивных задач у группы детей при соответствующем обучении и воспитании и отсутствие таковых изменений у другой группы, где деятельность была организована репродуктивными методами. Из пяти пар шестилетних однояйцовых близнецов были созданы две группы. Обе конструировали модели из мелких деревянных деталей: первая группа просто копировала модель, а вторая получала конструкции, обклеенные бумагой, и детям надо было думать, как создать такую модель. Умственные способности испытуемых второй группы оказались выше, чем у испытуемых первой.

Конечным выводом этой концепции явилось положение о том, что у каждого человека можно сформировать любые способности. Сторонники данной концепции создают специальные центры «выращивания» одаренных детей, внушая родителям, что

умственный потенциал их детей не уступает умственному потенциалу Леонардо да Винчи, Шекспира, Моцарта и Эйнштейна. Однако жизненные наблюдения и специальные исследования свидетельствуют о том, что нельзя отрицать задатки, которые индивидуальны у каждого человека. По сути дела природные различия между людьми являются различиями в задатках, предпосылках развития способностей.

Задатки — врожденные анатомо-физиологические особенности мозга, нервной системы, анализаторов, которые обусловливают природные, индивидуальные различия между людьми.

Развиваясь на основе задатков, способности являются функцией не задатков самих по себе, а результатом развития, в процесс которого сами задатки включаются лишь как предпосылки. Важное значение имеют особенности нервной системы и структуры мозга. Они оказывают влияние на развитие способностей к любому виду деятельности. Причем, как свидетельствуют исследования способностей отечественными психологами, в задатках следует усматривать не столько анатомо-физиологические, сколько психофизиологические свойства, и прежде всего те, которые проявляются у человека в самом начале овладения какой-либо деятельностью.

Успех или неудача при решении проблем связаны также с некоторыми качествами личности. Особенно важны здесь такие психологические характеристики, как собранность и настойчивость.

3. Уровни развития способностей: одаренность, талант, гениальность

Общие способности нередко называют одаренностью. Одаренность может проявляться в различных видах жизнедеятельности: в интеллектуальной, академической (способность обучаться), творческой деятельности, в социальной сфере (лидерство, общение), духовной жизни, психомоторике (движение). Одаренных людей отличает внимательность, собранность, постоянная готовность к деятельности, им свойственна настойчивость в дос-

тижении цели, неуемная потребность трудиться, а также интеллект, превышающий средний уровень.

Одаренность — это наличие у человека ярко выраженных задатков к развитию способностей.

Одаренность не является единственным фактором, обеспечивающим выбор и успешность выполнения деятельности. Помимо одаренности человек должен обладать соответствующими навыками и умениями. Развитие способностей происходит в деятельности и проявляется как талант и гениальность.

Талант — высокий уровень развития способностей человека, обеспечивающий достижение выдающихся успехов в том или ином виде деятельности.

Отдельная изолированная способность, даже очень высокоразвитая, не может быть названа талантом. Например, наличие феноменальной памяти. Так, в медицинской практике описан случай с человеком, который ничего не мог забыть, он дословно мог передать содержание статьи, прочитанной несколько дней назад, и при этом не мог выразить ни одной собственной мысли.

Талант — это определенное сочетание способностей, их совокупность. При относительной слабости какой-либо способности она может быть компенсирована другой. По мнению отечественного психолога Е. П. Ильина, компенсация может осуществляться через приобретаемые знания или умения, формирование типичного стиля деятельности либо благодаря другой более развитой способности.

Высший уровень развития способностей называют гениальностью. Канадский ученый Г. Леман, проанализировав очень много фактов, сделал выводы, что гениальность пробуждается у поэтов в 26—30 лет, у врачей в 33—34 года, у художников в 30—35 лет, у писателей в 40—44 года. О гениальности говорят, когда творческие достижения человека составляют эпоху в жизни общества, в развитии культуры. История свидетельствует, что за период развития человечества можно назвать не более четырехсот гениев.

Гениальность — высший уровень развития у человека каких-либо способностей, делающий его выдающейся личностью в соответствующей области или сфере деятельности.

Редкое появление и неординарность гениального человека породили множество попыток объяснения этого феномена. Так, одни относят гениев к медиумам, с чьей помощью некое высшее существо сообщает человечеству результаты своих неповторимых размышлений. Другие считают, что проявление гениальности связано с определенными нарушениями психики. Например, лихорадочное состояние гениев во время творчества сходно с маниакальным возбуждением, а характерные признаки паранойи (эгоцентризм, повышенное чувство собственного достоинства, излишняя настойчивость в своих действиях, отсутствие угрызений совести, приверженность одной идее) — типичные характеристики гения. Некоторые психологи считают, что человеческий мозг несет в себе огромную, пока далеко не используемую избыточность природных возможностей и что гениальность — это не отклонение от нормы, а напротив, высшая полнота проявления природных возможностей.

Трудность объяснения гениальности заключается в том, что данное понятие связано со спецификой общественного развития, а гении являются своеобразными проявлениями этого роста. То, какие дарования получат наиболее благоприятные условия для полноценного развития, зависит от потребностей эпохи: развитие государства вызывает проявление инженерных, конструкторских талантов, в период расцвета государства проявляются таланты музыкальные и литературные, а в военное время — полководческие.

4. Формирование способностей

Развитие любой способности связано с созреванием необходимых для нее органических структур или с формированием на их основе нужных функциональных систем и охватывает период от рождения до шести-семи лет. Здесь происходит совершенствование работы анализаторов, развитие и функциональная дифференциация отделов коры головного мозга, когнитивных (восприятия, памяти, внимания, мышления) процессов личности, что в свою очередь создает условия для формирования общих способностей.

Мощный фактор развития одаренности — адекватный механизм преодоления трудностей. Одаренные люди проявляют гро-

мадное упорство в области своих интересов. Одним из самых ранних показателей одаренности является время, в течение которого двух-трехлетний ребенок может сосредоточиться на одном занятии. Нередко уже в три-четыре года дети умеют читать и считать, увлекаются разными интеллектуальными занятиями. Ускоренное умственное развитие у них проявляется и при дальнейшем обучении. Таких детей обычно называют вундеркиндами. Вундеркиндом считался, например, Виктор Гюго, который в 15 лет получил почетный отзыв Французской академии. А. С. Грибоедов поступил в Московский университет в 11 лет, а в 15 лет уже закончил философский факультет.

Становление специальных способностей активно начинается уже в дошкольном детстве и ускоренными темпами продолжается в школе, особенно в младших и средних классах. Сначала развитию способностей содействуют различные игры детей, в которых изначально формируются элементы двигательных, конструкторских, организаторских, художественно-изобразительных, музыкальных, творческих способностей. Затем существенное влияние на этот процесс оказывает учебная и трудовая деятельность. Важно знать, что способности проявляются, формируются и развиваются в деятельности.

Деятельность должна вызывать у ребенка сильные и устойчивые положительные эмоции, удовольствие, что способствует развитию глубоких устойчивых интересов. Деятельность должна быть творческой. Важно организовывать ее так, чтобы перед ребенком ставились цели, немного превосходящие его наличные возможности. Следовательно, деятельность должна находиться в зоне оптимальной трудности, тогда она ведет за собой развитие его способностей, реализуя то, что Л. С. Выготский назвал **зоной ближайшего развития.** Если деятельность слишком проста или слишком трудна, то она не приводит к формированию новых умений и навыков. Важным моментом развития способностей выступает многоплановость и разнообразие видов деятельности, что содействует разностороннему развитию ребенка. Необходимо также воспитывать качества личности, такие как настойчивость, требовательность к себе.

Современное образование уделяет проблеме развития творческих интеллектуальных способностей детей и подростков большое внимание. Для одаренных детей необходима развивающая среда. В Москве существуют для таких детей специальные шко-

лы: «Созвездие», Колмагоровский интернат, школа № 57, спецшколы. Для выявления одаренных детей проводятся интеллектуальные марафоны, олимпиады, конкурсы, научно-практические конференции и т. д.

Выводы

1. Под способностями понимают психические свойства и качества личности, которые служат необходимым условием успешного выполнения деятельности.
2. Среди видов способностей выделяют специальные (проявляются только в отдельных видах деятельности) и общие (проявляются во всех видах деятельности человека).
3. Задатки — врожденные анатомо-физиологические особенности мозга, нервной системы, анализаторов, которые обусловливают природные, индивидуальные различия между людьми.
4. Общие способности называют одаренностью. Талант — высокий уровень развития способностей человека, обеспечивающий достижение выдающихся успехов в том или ином виде деятельности. Высший уровень развития способностей называют гениальностью.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. В рабочей тетради студента выполните практическую работу № 4 (см. приложение к разделу 3). Определите уровень вашего творческого потенциала, а также границы вашей любознательности, уровень развития личностных качеств (веру в себя, постоянство, амбициозность, стремление быть независимым), особенности зрительной и слуховой памяти, степень сосредоточенности, способность абстрагироваться.

Задание 2. Проведите в группе дискуссию, желательно к данному обсуждению привлечь опытных педагогов. Вопросы для обсуждения: роль урока в развитии творческих способностей. Влияют ли типы и формы уроков на развитие интеллектуальных способностей детей? Какова готовность педагога к организации творческой деятельности детей? Каждый ли ребенок готов к творчеству? Каковы формы вовлечения детей в творческо-поис-

ковую деятельность? Нужна ли оценка творческой деятельности ребенка? Нужно ли управлять творчеством?

Контрольные вопросы

1 Какова роль способностей в жизни человека?
2 Определите понятие «способности» Опишите их виды
3 Какие способности называют актуальными, какие — потенциальными?
4 Охарактеризуйте уровни способностей
5 Каковы условия формирования способностей?
6 Какова роль задатков и социально-обусловленных качеств человека в формировании способностей?
7 В чем выражается соотношение способностей и успешности обучения?

Литература

1 *Айзенк Г.* Проверьте свои способности М Просвещение, 1972
2 *Бодалев А А* Психология о личности М , 1988
3 *Буджек Т.* Как создать идею СПб , 1997
4 *Дружинин В Н* Психология общих способностей П , 1999
5 *Лейтес Н С* Способности и одараренность в детские годы М , 1984
6 Одаренные дети М , 1991
7 *Теплое Б. М.* Избранные труды В 2-х т М , 1985 Т 1
8 *Эфенсон В. П.* Загадка гениальности М , 1991

Глава 4
ТЕМПЕРАМЕНТ

1. Понятие темперамента

Древнегреческий врач Гиппократ, живший в пятом веке до нашей эры, описал четыре типа темперамента, которые получили названия: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик.

Темперамент оказывает существенное влияние на формирование характера и поведения человека, определяет его поступки, индивидуальность. Он выступает как бы связующим звеном между организмом и личностью.

Темперамент — характеристика личности со стороны особенностей динамики ее психической деятельности (интенсивности, темпа, ритма, скорости психических процессов).

Свойства темперамента составляют индивидуальные особенности человека. Для них специфична скорость возникновения, устойчивость и сила протекания психических процессов. Это, например, относится к быстроте восприятия и мышления, устойчивости внимания и чувств, интенсивности эмоций, силе воли. Особенности динамики психической деятельности распространяются на все психические процессы: познавательные, эмоциональные, волевые. Они обнаруживаются также в общении, в приспособляемости к новым условиям жизни и деятельности.

Можно выделить следующие основные компоненты, определяющие темперамент:

1. Общая активность психической деятельности и поведения человека. Она выражается в различной степени стремления активно действовать, осваивать и преобразовывать окружающую действительность, проявлять себя в разнообразной деятельности.

Выражение общей активности у людей различно. Можно отметить две крайности: с одной стороны, вялость, инертность, пассивность, а с другой — большая энергия, активность, страстность и стремительность в деятельности.

2. Двигательная, или моторная, активность. Она показывает состояние активности двигательного и речедвигательного аппарата. Выражается в быстроте, силе, резкости, интенсивности мышечных движений и речи человека, его внешней подвижности (или, наоборот, сдержанности), говорливости (или молчаливости).

3. Эмоциональная активность выражается в эмоциональной впечатлительности (восприимчивость и чуткость к эмоциональным воздействиям), импульсивности, эмоциональной подвижности (быстрота смены эмоциональных состояний, возникновения и прекращения их).

Темперамент проявляется в деятельности, поведении и поступках человека и имеет внешнее выражение. По внешним устойчивым признакам можно до известной степени судить о некоторых свойствах темперамента.

Нет лучших и худших темпераментов. Каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на исправление темперамента, что невозможно вследствие врожденной его основы, а на разумное использование в конкретной деятельности его достоинств. Темперамент характеризует динамичность личности, но не раскрывает ее убеждений, взглядов, интересов, способностей. Человек любого типа темперамента может достичь успехов. Например, среди крупнейших писателей А. И. Герцен — сангвиник, И. А. Крылов — флегматик, А. С. Пушкин — холерик, Н. В. Гоголь — меланхолик.

2. История становления типологии темпераментов

С древнейших времен различали четыре типа темперамента: сангвинический (живой), флегматический (медленный, спокойный), холерический (энергичный, страстный), меланхолический (замкнутый, склонный к глубоким переживаниям).

В Европе в начале 20-х годов XX века получила широкую известность концепция Э. Кречмера о взаимосвязи между свойст-

вами темперамента и строением тела. Он описал четыре конституционных типа: лептосоматик — человек с высоким ростом и крупным телосложением; пикник имеет средний рост, склонность к полноте; атлетик — высокий или средний рост, пропорциональное телосложение; диспластик — непропорциональное телосложение. С названными типами строения тела Кречмер соотносит три выделенных им типа темперамента, которые называет: шизотимик, истомик, циклотимик. **Шизотимик** имеет астеническое телосложение, он замкнут, подвержен колебаниям настроения, упрям, не склонен к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению. **Истомик** обладает атлетическим телосложением, он спокойный, невпечатлительный человек, с невысокой гибкостью мышления, педантичен. **Циклотимик** имеет пикническое телосложение, эмоционален, реалистичен во взглядах, легко контактирует с людьми.

В США большую популярность приобрела в 40-х годах XX века теория У. Шелдона, который считал, что структура тела определяет темперамент. Он выделил три типа телосложения, заимствовав термины из эмбриологии:

- эндоморфный (из эндодермы образуются преимущественно внутренние органы), люди данного типа склонны к полноте;
- мезоморфный (из мезодермы формируется мышечная ткань), для людей этого типа характерно атлетическое телосложение;
- эктоморфный (из эктодермы развивается кожа и нервная ткань), для людей с таким типом характерно астеническое, то есть хрупкое телосложение, длинные конечности со слабой мускулатурой.

Лиц с определенным типом телосложения У.Шелдон называет висцеротониками (от лат. *viscera* — внутренности), соматониками (от лат. *soma* — тело), церебротониками (от лат. *cerebrum* — мозг). Он считает, что каждый человек обладает всеми названными группами свойств, а различия между людьми определяются конституцией тела.

И. П. Павлов считал, что физиологической основой темперамента является тип нервной системы (схема 31). Он характеризуется различным соотношением силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов.

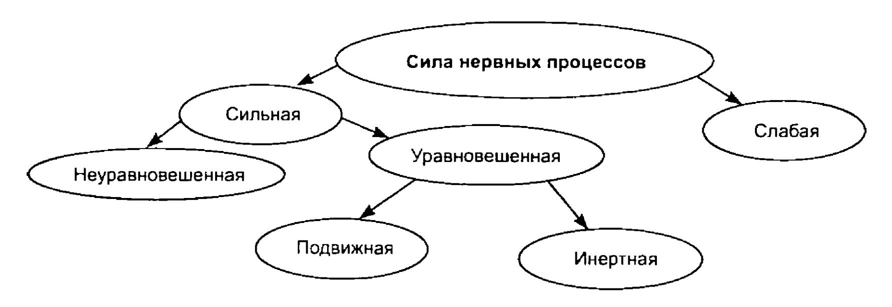


Схема 31. Тип нервной системы (И. П. Павлов)

Сила процессов возбуждения и торможения зависит от работоспособности нервных клеток, их выносливости относительно сильных и длительных раздражителей.

Уравновешенность нервных процессов — свойство, показывающее степень соотношения возбуждения и торможения. Нервная система уравновешена, когда процесс возбуждения равен по силе процессу торможения, неуравновешена — при преобладании одного из них.

Подвижность нервных процессов связана со скоростью реагирования на внешние раздражители.

Большой вклад в развитие теории темперамента в отечественной психологии принадлежит Б.М. Теплову. «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, то есть быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их — с другой» (1985). Темперамент имеет два компонента — активность и эмоциональность. Активность характеризует степень энергичности, быстроты протекания психических процессов. Эмоциональность — их особенности.

Темперамент характеризует динамику психических процессов и состояний личности по определенным признакам, которые отечественный психолог В. С. Мерлин назвал «свойствами темперамента». К ним относятся: сензитивность, реактивность, активность, соотношение активности и реактивности, темп реакции, пластичность — ригидность, экстраверсия — интроверсия.

Сензитивность — повышенная чувствительность к воздействиям материального и социального мира. У сензитивных людей ощущения возникают при незначительной интенсивности раздражителя, у них высокая чувствительность.

Реактивность определяется силой эмоционального ответа. Реактивный человек впечатлителен, эмоционально реагирует на внешние или внутренние воздействия.

Активность проявляется в энергичности, с которой человек воздействует на внешний мир, в том, с каким упорством он преодолевает препятствия, мешающие достижению цели, в выраженности его целенаправленности, настойчивости, сосредоточенном внимании.

Соотношение активности и реактивности свидетельствует о том, насколько поведение и деятельность человека зависят от случайных обстоятельств (настроения, эмоциональных реакций) и насколько — от цели и задач, которые он ставит перед собой, то есть насколько велик элемент случайности в его деятельности.

Темп реакции характеризует быстроту протекания психических процессов — познавательных, эмоциональных, волевых, а также речи, двигательных реакций и действий.

Пластичность—ригидность. Пластичность — это легкость, гибкость приспосабливания человека к изменяющимся условиям жизни, деятельности; ригидность — инертность, неспособность быстро приспособиться к изменениям, стереотипность поведения.

Экстраверсия—интроверсия. Эти свойства выражаются в пре имуществе обращенности личности в мир внешний (экстраверсия) или внутренний — мир образов, мыслей, чувств (интроверсия). От преобладания направленности зависят особенности реагирования и деятельности людей, их контактность или замкнутость.

Рассмотренные свойства в их сложном взаимодействии прослеживаются в каждом типе темперамента.

Я. Стреляу в работе «Роль темперамента в психическом развитии» (1982) описывает основные типы темперамента с учетом склонности к определенной эмоциональной реакции. Согласно его исследованиям:

- человек со слабым типом нервной системы (меланхолик) склонен к реакциям страха,
- холерик — к гневу и ярости,
- сангвиник — к положительным эмоциям,
- флегматик — не склонен к бурному выражению эмоций.

3. Характеристика типов темперамента

Сангвинический темперамент. Люди этого темперамента отличаются повышенной реактивностью и активностью при их уравновешенности. Они живо откликаются на каждое событие, впечатлительны. Эмоции и чувства возникают и сменяются у них быстро. Поэтому плохое настроение им не свойственно, если оно возникает, то без труда вытесняется мажорной гаммой переживаний. Они энергичны, горячо берутся за новое дело, но быстро остывают, могут не довести его до конца. Реактивность и активность у них сбалансированы, поэтому их легко организовать, они без труда сдерживают свои реакции и чувства. Поведение сангвиников пластично. Они легко приспосабливаются к любой новой обстановке и новым требованиям, быстро переключают внимание, без трудностей сходятся с людьми, первыми завязывают дружбу. Легко осваивают и переделывают навыки. У сангвиников высокий темп реакции. Он проявляется в общей подвижности, в речи, в быстроте ориентировки, сообразительности, гибкости ума. Движения сангвиника быстрые и плавные, речь — громкая, быстрая, отчетливая, интонации разнообразные, сопровождаются мимикой и жестами. Сангвиники — экстраверты. Они общительны, любят компании, их часто называют «душой общества». У них пониженная сензитивность, низкая чувствительность, высокие пороги ощущений.

Холерический темперамент. Людям холерического темперамента свойственны высокая реактивность и активность. Чувства возникают у них так же быстро, как и у сангвиника, но отличаются высокой интенсивностью и устойчивостью. Внешнее выражение чувства отчетливое. Холерики активны, могут трудиться без устали, энергично. Однако реактивность у них преобладает над активностью. Поэтому холерики нервны, необузданны, несдержанны, вспыльчивы, порывисты. Со всей страстностью отдаются делу, преодолевая различные препятствия. Они склонны к аффектам, сменам настроения, резки в общении с людьми. Им свойствен быстрый темп психических реакций. Говорят они быстро, сообразительны, моментально понимают суть вопроса и находят решение, движения резкие, стремительные. Холерики менее пластичны, более ригидны, чем сангвиники. Отсюда большая устойчивость стремлений и интересов, более вы-

ражено привыкание к определенным условиям. Холерики — экстраверты.

Флегматический темперамент. Человек флегматического темперамента отличается малой реактивностью. Только очень сильные впечатления могут вывести его из равновесия, заставить проявить свои переживания. У флегматиков чувства возникают медленно, сохраняются длительно, аффектов не бывает, мимика и жесты однообразны, невыразительны. По выражению И. П. Павлова, флегматик — «упорный труженик жизни», энергичен, может успешно выполнять работу, требующую большого монотонного напряжения; высокая активность преобладает над слабой реактивностью. Представители этого типа темперамента терпеливы, выдержанны, легко сдерживают порывы, не тратят напрасно силы, доводят дело до конца. Они ригидные, к новой обстановке приспосабливаются с трудом, ценят привычный образ жизни, привычную работу и круг общения, с трудом могут их изменить, внимание с одной деятельности на другую переключают с трудом. Затруднена у них и переделка навыков. Темп реакций замедленный, движения медлительные, речь однообразная, не быстрая. Флегматики — интроверты. На внешние впечатления они реагируют неярко, живут в мире своих образов, мыслей и переживаний. С новыми людьми сходятся с трудом, не любят компаний, не стремятся быть в центре внимания.

Меланхолический темперамент. Люди меланхолического темперамента высокочувствительны, потому легкоранимы, обидчивы, иногда слезливы. Для них характерна малая реактивность, медленное возникновение чувств, но в то же время большая их глубина, и это накладывает отпечаток на весь склад их личности. Настроения у них устойчивы, но часто носят астенический характер. У меланхоликов пониженная активность. Они не умеют и не любят работать быстро, без отдыха; легко устают, не любят новой работы, неуверены в себе, трудности их пугают. При этом у них опускаются руки, снижается энергия. Темп психических процессов и движения у них замедленные, речь тихая, не быстрая, мимика слабая, невыразительная. Меланхолики ригидные и интровертированные, замкнутые, необщительные. Они смущаются при знакомстве с новыми людьми, иногда теряются при общении с ними, склонны уходить в себя, обращаться к миру собственных мыслей, образов, чувств. В привычной обстановке они могут быть очень контактными, отличаются тактичностью, считаются с чувствами других людей.

4. Проявление темперамента в деятельности

Различие людей по темпераменту проявляется в их деятельности. Для достижения успехов в ней важно, чтобы человек владел своим темпераментом, умел приспособить его к условиям и требованиям деятельности, опираясь на его сильные свойства и компенсируя слабые. Такое приспособление выражается в индивидуальном стиле деятельности.

Индивидуальный стиль деятельности — это целесообразная, соответствующая особенностям темперамента система способов и приемов выполнения деятельности, обеспечивающая наилучшие ее результаты.

Формирование индивидуального стиля деятельности осуществляется в процессе обучения и воспитания. При этом необходима собственная заинтересованность субъекта.

Условия формирования индивидуального стиля деятельности:

1) определение темперамента с оценкой выраженности его психологических свойств;

2) нахождение совокупности сильных и слабых сторон;

3) создание положительного отношения к овладению своим темпераментом;

4) упражнение в совершенствовании сильных свойств и возможной компенсации слабых.

Темперамент имеет значение и для выбора вида деятельности. Холерики предпочитают эмоциональные ее виды (спортивные игры, дискуссии, публичные выступления) и неохотно занимаются однообразной работой. Меланхолики охотно занимаются индивидуальными видами деятельности.

Известно, что в процессе учебных занятий сангвиники при изучении нового материала быстро схватывают основу, выполняют новые действия, хотя с ошибками, не любят длительной и тщательной работы при освоении и совершенствовании навыков. Флегматики не станут выполнять новые действия, упражнения, если что-то неясно в содержании или технике, они склонны к кропотливой, длительной работе при овладении ею.

Например, для спортсменов существуют различия, зависящие от темперамента, в предстартовых состояниях. Сангвиники и флегматики перед стартом находятся преимущественно в состоянии боевой готовности, холерики — в состоянии стартовой

лихорадки, а меланхолики — в состоянии стартовой апатии. На соревнованиях сангвиники и флегматики показывают стабильные результаты и даже более высокие, чем на тренировках, у холериков и меланхоликов они недостаточно стабильны.

Столь же дифференцированно, в частности с учетом силы и уравновешенности нервной системы учащихся, нужно подходить и к применению различных форм педагогических воздействий — похвалы, порицания. Похвала оказывает положительное влияние на процесс формирования навыка у всех учащихся, но наибольшее — у «слабых» и «неуравновешенных». Порицание наиболее эффективно действует на «сильных» и «уравновешенных», наименее — на «слабых» и «неуравновешенных». Ожидание оценки за выполнение заданий оказывает положительное влияние на «слабых» и «уравновешенных», но менее существенно для «сильных» и «неуравновешенных».

Таким образом, темперамент, будучи зависимым от врожденных свойств нервной системы, проявляется в индивидуальном стиле деятельности человека, поэтому важно учитывать его особенности при обучении и воспитании.

Учет особенностей темперамента необходим при решении в основном двух важных педагогических задач: при выборе методической тактики обучения и стиля общения с учащимися. В первом случае нужно помочь сангвинику увидеть в монотонной работе источники разнообразия и творческие элементы, холерику — привить навыки особого тщательного самоконтроля, флегматику — целенаправленно развить навыки быстрого переключения внимания, меланхолику — преодолеть страх и неуверенность в себе. Учет темперамента необходим при выборе стиля общения с учащимися. Так, с холериками и меланхоликами предпочтительны такие методы воздействия как индивидуальная беседа и косвенные виды требования (совет, намек и т. д.). Порицание на виду у класса вызовет у холерика конфликтный взрыв, у меланхолика — реакцию обиды, подавленности, неуверенности в себе. Имея дело с флегматиком нецелесообразно настаивать на немедленном выполнении требования, необходимо дать время созреть собственному решению ученика. Сангвиник легко и с удовольствием примет замечание в форме шутки.

Темперамент — природная основа проявления психологических качеств личности. Однако при любом темпераменте можно сформировать у человека качества, не свойственные данному

темпераменту. Особое значение здесь имеет самовоспитание. В письме О. Л. Книппер-Чеховой А. П. Чехов писал: «Ты ... завидуешь моему характеру. Должен сказать, что от природы характер у меня резкий, я вспыльчив и проч., проч., но привык держать себя, ибо распускать себя порядочному человеку не подобает».

Выводы

1. Темперамент — характеристика личности со стороны особенностей динамики ее психической деятельности (интенсивности, темпа, ритма, скорости психических процессов).

2. Темперамент — это врожденное свойство человека.

3. С древнейших времен различали четыре типа темперамента: сангвинический, флегматический, холерический, меланхолический.

4. По учению И. П. Павлова, физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности. Он характеризуется различным соотношением трех свойств нервной системы: силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов (возбуждения и торможения).

5. К свойствами темперамента относятся: сензитивность, реактивность, активность и их соотношение, темп реакции, пластичность — ригидность, экстраверсия — интроверсия.

6. Индивидуальный стиль деятельности — это целесообразная, соответствующая особенностям темперамента система способов и приемов выполнения деятельности, обеспечивающая наилучшие ее результаты.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. В рабочей тетради студента выполните практическую работу № 5 (см. приложение к разделу 3). Определите свой тип темперамента, используя тест Айзенка.

Задание 2. Определите: какой тип темперамента описывает А. П. Чехов.

«Постоянен в своем непостоянстве. Все впечатления действуют на него легко и быстро. Отсюда происходит его легкомыслие. Или вовсе никогда ничего не читает, или все читает запоем. Только тем и занимается, что любит».

«Раздражителен. Глубоко убежден, что зимой «черт знает, как холодно», а летом «черт знает, как жарко». Шуток не понимает. Как подчиненный, едва ли мыслим, как начальник — невыносим».

«Склонен к ипохондрии. С прискорбием и со слезами в голосе уведомляет своих близких, что валерьяновые капли ему уже не помогают».

«Вечно серьезен. Непременный член всевозможных комиссий, заседаний и экстренных собраний, на которых ничего не понимает и дремлет без зазрения совести. Самый удобный для женитьбы человек, покладист. На службе — счастлив».

Приведите свои примеры, подобрав отрывки из художественных произведений, характеризующие типы темперамента, либо определяющие темперамент самого автора.

Контрольные вопросы

1 Что такое темперамент как природное свойство личности?
2 Что вы знаете об исследованиях темперамента?
3 Что является физиологической основой темперамента?
4 В чем достоинства и недостатки каждого типа темперамента?
5 Какой тип темперамента у вас? Докажите это
6 Сформировался ли у вас индивидуальный стиль деятельности? В чем он выражается?

Литература

1 *Белоус В В* Темперамент и деятельность Пятигорск, 1990
2 *Мерлин В С* Очерк теории темперамента М , 1964
3 *Русалов В* А4 Биологические основы индивидуально-психологических различий М , 1979
4 *Стреляу Я* Роль темперамента в психологическом развитии ребенка М , 1982
5 *Теплое Б М* Избранные труды Т 1 М , 1985

Глава 5
ХАРАКТЕР

1. Понятие характера

Характер (от греч. — «черта») — отличительный признак, который приобретает человек, живя в обществе. Подобно тому, как его индивидуальность проявляется в особенностях протекания психических процессов (хорошая память, богатое воображение, сообразительность и т. д.) и в свойствах темперамента, она обнаруживает себя и в чертах характера. Трудолюбие, леность, добросовестность, трусость, честность, скрытность, доброта, эгоизм — все это различные черты характера. Характер — всегда индивидуально-своеобразное сочетание черт. Нет двух людей с одинаковым характером. Трудности, которые испытывают преподаватели, стремясь изучить характер учеников, обусловлены именно его неповторимостью у каждого.

Характер человека — это то, что определяет его значимые поступки. Говоря о характере, мы обычно вкладываем в представление о нем способность человека вести себя самостоятельно, последовательно, целеустремленно. Бесхарактерный человек — тот, кто не проявляет этих качеств. Если определенные формы поведения не случайны для данного человека, а постоянно и устойчиво проявляются в типичных обстоятельствах, значит, они характерологичны. Поэтому, зная характер, можно предвидеть поведение человека в определенной ситуации. Если одному человеку свойственна мужественность, а другому — трусость, можно ожидать вполне определенного поведения от того и другого при столкновении с опасностью.

Характер человека определяется его отношением к миру, другим людям, к делу и самому себе. В трудолюбии выражается

отношение к делу, в доброте — к людям, в скромности — к себе, в аккуратности — к вещам. Отношения же связаны со взглядами, убеждениями, мировоззрением. Мировоззрение личности составляет стержень характера. Люди без твердых убеждений никогда не могут иметь твердого характера.

Характер — это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обусловливая типичные для индивида способы поведения.

Особенности природной организации человека, и в первую очередь нервной системы, также сказываются как на проявлениях характера, так и на особенностях процесса формирования его отдельных черт. Наибольшее значение в этом смысле имеет сочетание силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. Свойства нервной системы могут способствовать или препятствовать формированию определенных черт характера. Так, при неблагоприятных условиях трусом скорее может стать меланхолик, чем сангвиник, а при благоприятных — смелость скорее разовьется у сангвиника, чем у меланхолика. При соответствующем индивидуальном подходе к методике воспитания и у того, и у другого возможно формирование смелости. Уравновешенность или неуравновешенность, сила или слабость, подвижность или инертность нервных процессов — все это окрашивает в определенный тон реакции человека, его поведение и деятельность. Например, два человека могут иметь одинаковые убеждения, но один — горячий, порывистый, страстный, а другой — спокойный, рассудительный.

Кроме типа нервной системы, на формирование и проявления характера влияют и другие биологические факторы, например, сердечно-сосудистая, пищеварительная и эндокринная системы. Установлено, что любые расстройства в деятельности этих систем существенно сказываются на характере человека. Заметные изменения в характере наблюдаются и в возрастном плане.

Таким образом, природные свойства нервной системы и особенности организма оказывают влияние на формирование и проявление характера. Но и характер воздействует на типологические особенности нервной системы. Выдержка и самообладание, например, могут тормозить природную склонность к взрыв-

ным реакциям человека с холерическим темпераментом, а инициативность и самостоятельность — маскировать ригидность флегматика. И. П. Павлов рассматривал характер как «сплав» врожденных и приобретенных форм поведения. При этом он подчеркивал решающее значение среды и воспитания в формировании характера, то есть обусловленность его отношениями, сложившимися под влиянием общественно-исторических условий жизни и деятельности людей.

2. Структура характера

Отдельные свойства характера зависят друг от друга, взаимно связаны и образуют целостную организацию, называемую структурой характера. В структуре характера выделяют две группы черт. Черта характера — это особенности личности, которые систематически проявляются в различных видах ее деятельности и по которым можно судить о ее возможных поступках в определенных условиях. Черты характера, относящиеся к первой группе, выражают направленность личности (устойчивые потребности, установки, интересы, склонности, идеалы, цели), систему отношений к окружающей действительности и представляют собой индивидуально-своеобразные способы осуществления этих отношений. Ко второй группе относятся интеллектуальные, волевые и эмоциональные черты характера.

Среди черт характера принято различать общие (глобальные) и частные. Глобальные оказывают действие на широкую сферу поведенческих проявлений. Принято выделять пять пар глобальных черт характера: самоуверенность — неуверенность; дружелюбие — враждебность; сознательность — импульсивность; эмоциональная стабильность — тревожность; интеллектуальная гибкость — ригидность.

Частные черты характера: общительность — замкнутость, доминантность (лидерство) — подчиненность, оптимизм — уныние, совестливость — бессовестность, смелость — осторожность, впечатлительность — «толстокожесть», доверчивость — подозрительность, мечтательность — практицизм, тревожная ранимость — спокойная безмятежность, деликатность — грубость, самостоятельность — конформизм, самоконтроль — импульсивность,

страстная увлеченность — апатичная вялость, миролюбие — агрессивность, деятельная активность — пассивность, гибкость — ригидность, демонстративность — скромность, честолюбие — непритязательность, оригинальность — стереотипность.

Характер человека всегда многогранен. Его структура обнаруживается в закономерной взаимозависимости отдельных его черт. Многообразие конкретных проявлений, то есть черт, безграничная вариативность их сочетаний создают индивидуальную неповторимость характера каждого человека. В единстве и многообразии черт характера есть ведущие. Ими определяется цельность характера, его сила. Наблюдательность Ч. Дарвина, критичность ума В. Г. Белинского, страстность в науке И. П. Павлова, патриотизм Ю. Гагарина — это ярко выраженные черты их характеров. Своеобразие их сочетания у одного человека позволяет выделить типы характера.

3. Типология характеров

Рассматриваемые типологии характера основаны на следующих положениях:

1. Характер человека начинает формироваться в раннем детстве и на протяжении всей жизни проявляет себя как более или менее устойчивое качество личности.

2. Сочетание личностных черт, составляющих характер, не является случайным. Оно образует четко различимые типы, позволяющие выявлять и строить типологию характеров.

3. Большая часть людей в соответствии с определенной типологией может быть разделена на группы.

Одна из современных классификаций принадлежит известному отечественному психиатру А. Р. Личко (табл. 9). Она построена на основе наблюдений за подростками и описании их акцентуаций.

Акцентуация характера — это усиление отдельных черт характера, при котором наблюдаются не выходящие за пределы нормы отклонения в психологии и поведении человека, но граничащие с патологией.

Немецкий ученый К. Леонгард предложил свою классификацию, основанную на оценке стиля общения с людьми (табл. 10).

Таблица 9. **Классификация А. Личко**

Тип	Сильные стороны	Слабые стороны
Гипертимный	Активность, выносливость, общительность, находчивость, хорошее настроение, дружелюбие	Склонен к переоценке своих способностей, неразборчив в знакомствах, легко может оказаться в асоциальной компании
Шизоидный	«Холодный» ум, хорошая интуиция, увлеченность делом, способность долго работать в одиночестве	Замкнутость, трудно устанавливает контакты с людьми
Истероидный	Артистизм, хорошая интуиция, стремление к яркому, нестандартному	Эгоцентричен, неадекватно себя оценивает, с целью привлечения внимания готов к асоциальному поведению
Психоастенический	Раннее интеллектуальное развитие, склонность к размышлениям	Нерешительность, тревожность, мнительность, замкнутость
Лабильный	Мягкость, способность к сопереживанию	Дела и поступки зависят от настроения
Сензитивный	Острое нравственное зрение, повышенная чувствительность	Робок, отвергнутая любовь обостряет чувство неполноценности и может привести к суициду
Эпилептоидный	Аккуратность, педантичность	Преобладает злобно-тоскливое настроение, жесток
Конформный	Стремление к устойчивости и стабильности	Не переносит крутых перемен, склонен к алкоголизму
Циклоидный	В «хорошей» фазе похож на гипертимный тип	В субдепрессионной форме наблюдается вялость, склонен к алкоголизму
Неустойчивый	Доверчивость и преданность группе	Слабовольный, стремится к развлечениям, не любит трудиться
1 Астеноневро-[1]тический	Повышенная чувствительность, способность рассчитывать на свои силы	Часто ипохондрическое настроение, повышенная утомляемость

Таблица 10. **Классификация К. Леонгарда**

Тип	Сильные стороны	Слабые стороны
Гипертимный — высокая контактность	Энергичность, жажда деятельности, инициативность	Легкомыслие, склонность к аморальным поступкам, раздражительность, несерьезность в отношении к делу
Дистимный — низкая контактность	Серьезность, добросовестность, чувство справедливости	Пассивность, замедленное мышление, неповоротливость, индивидуализм
Циклоидный — смена настроения	В период подъема гипертимен	В период спада дистимен
Возбудимый — низкая контактность, замедленность вербальных и невербальных реакций	Добросовестность, аккуратность, любит животных и маленьких детей	Занудлив и угрюм, неуживчив в коллективе, властен в семье, в состоянии эмоционального возбуждения плохо контролирует свои поступки
Застревающий — средняя общительность	Стремится добиться высоких показателей в любом деле, предъявляет повышенные требования к себе	Самонадеян, ревнив, предъявляет непомерные требования к близким и подчиненным на работе
Педантичный — умеренная общительность	Добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах	Формализм, занудливость, брюзжание
Тревожный — низкая контактность	Дружелюбие, самокритичность, исполнительность	Беззащитность, неуверенность
Эмотивный — общение ограничено узким кругом избранных	Доброта, сострадательность, обостренное чувство долга, исполнительность	Чрезмерная чувствительность, слезливость
Демонстративный — легкость в установлении контактов	Обходительность, аристократичность, способность увлечь других, неординарность мышления и поступков	Эгоизм, лицемерие, хвастовство, отлынивание от работы
Экзальтированный — высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость	Альтруизм, имеет чувство сострадания, хороший вкус, яркость и искренность чувств	Паникерство, подверженность сиюминутным настроениям

Окончание табл. 10

Тип	Сильные стороны	Слабые стороны
Экстравертированный — высокая контактность	**Готовность выслушать, помочь**	**Подверженность влиянию, легкомыслие, страсть к развлечениям, участие в распространении сплетен**
Интровертированный — низкая контактность, замкнутость	**Сдержанность, наличие твердых убеждений, принципиальность**	**Упрямство, ригидность мышления, упорное отстаивание своих идей**

Данная классификация относится к взрослым людям и представляет типологию характеров с точки зрения отношения к человеку (но характер проявляется также и в отношении к делу).

Э. Фромм предложил социальную типологию характеров, которая определяет мышление, эмоции и действия индивидов, принадлежащих данному обществу. Приспосабливаясь к социальным условиям, человек развивает в себе те черты характера, которые побуждают его действовать именно так, как приходится действовать. Характер — это модель поведения, присущая данному человеку, позволяющая человеку действовать вполне последовательно и освобождаться от бремени принятия каждый раз новых и обдуманных решений. Характер выполняет также функцию отбора идей и ценностей. Фромм выделил следующие типы характера:

1. Мазохист — садист. Причины социальных событий, успехов и неудач прежде всего видят в людях. Данный тип характера свойственен авторитарной личности.

2. Разрушитель. Устраняет, уничтожает объект, вызывающий фрустрацию.

3. Конформист — автомат. Это тип сознательного и бессознательного приспособленца.

4. Черты характера и отношения личности

В отечественной психологии выделяют следующие совокупности черт характера, выражающие основные категории отношений к:

1) коллективу и отдельным людям;
2) труду и достижению целей;

3) самому себе;

4) вещам и деньгам.

Отношение к коллективу и отдельным лицам (родным, друзьям, малознакомым) обнаруживается в коллективизме, гуманности, чуткости, доброте, отзывчивости, честности, скрытности и т. д. Характер может быть понят и раскрыт только в общении с другими людьми.

Отношение к труду находит выражение в таких чертах характера как трудолюбие, добросовестность, аккуратность, инициативность, инертность, небрежность, косность, лень. Отношение к препятствиям в трудовой деятельности проявляется в волевых чертах характера: целеустремленности, выдержке и самообладании, настойчивости и упорстве, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности. Волевые черты иногда называют «хребтом» характера и в зависимости от их развития относят характер к сильному или слабому.

Отношение к самому себе находит выражение в таких чертах характера как скромность, самокритичность, застенчивость, робость, чувство достоинства, гордость, самомнение, честолюбие, уровень притязаний. В спорте, например, уровень притязаний выражается «мотивацией достижений». В одних случаях мотивом участия в соревнованиях служит стремление победить, стать чемпионом, установить рекорд (высокий уровень притязаний), в других — избежать поражения (пониженный уровень притязаний). По данным многих исследований, первый, как правило, приносит успех, второй же нередко приводит к неудаче.

Отношение к вещам, деньгам раскрывается в таких чертах характера как аккуратность, неряшливость, расточительность, бережливость, жадность, организованность, честность и других.

Как утверждал В. Гюго: «У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают, тот, который он сам себе приписывает, и, наконец, тот, который есть в действительности». В целях выяснения сути своего характера человеку полезно знать мнение о себе окружающих людей. Прежде всего то, насколько упорядочены у него отношения с людьми, нужен ли он людям, авторитетен ли среди них. Отношение к самому себе проявляется в самооценке своих действий.

Отрицательными чертами характера являются повышенное самомнение, высокомерие и хвастовство. Человек, обладающий этими чертами, обычно неуживчив в коллективе, невольно созда-

ет в нем конфликтные ситуации. Нежелательна и другая крайность в характере человека — недооценка своих достоинств, робость в высказывании своих позиций и отстаивании взглядов. Скромность и самокритичность должны сочетаться с чувством собственного достоинства, основанном на сознании действительной значимости своей личности.

5. Формирование характера

Характер — прижизненное приобретение личности, включающейся в систему общественных отношений, совместную деятельность, общение с другими людьми и тем самым обретающей свою индивидуальность. П.Ф. Лесгафт сказал: «Дельным человек становится только на деле». Роль активной деятельности в формировании характера заключается в том, что в процессе ее происходит становление, закрепление и превращение определенных способов поведения в устойчивые и постоянные. Упражнение в них рождает привычки, пословица гласит «посей привычку — пожнешь характер, посей характер — пожнешь судьбу». Человек всегда ответствен за свой характер. Поэтому стремление объяснить неблаговидные поступки тем, что «у меня такой характер, и я ничего не могу с собой поделать», психологически несостоятельно.

Раннее детство — наиболее благоприятный период для формирования многих черт характера. Сензитивный период жизни для становления характера — возраст от 2—3 до 9—10 лет. Уже в дошкольном возрасте обрисовываются первые контуры характера, начинает складываться привычный образ поведения, определенное отношение к действительности. Проявления настойчивости, выдержки, смелости в дошкольном возрасте формируются прежде всего в игре, особенно в сюжетных играх с правилами. Большое значение имеют простейшие виды доступной дошкольнику трудовой деятельности. Выполняя некоторые несложные обязанности, ребенок приучается уважать и любить труд, чувствовать ответственность за порученное дело. Под влиянием требований родителей и воспитателей, их личного примера у ребенка постепенно складываются понятия о том, что можно и чего нель-

зя делать, и это начинает определять его поведение, закладывает основы чувства долга, дисциплины, выдержки; ребенок приучается давать оценку собственному поведению.

С поступлением в школу начинается новый этап формирования характера. Ребенок впервые сталкивается с рядом строгих правил и школьных обязанностей, определяющих все его поведение в школе, дома, в общественных местах. Он вступает в новые для него отношения с учителями, в отношения с одноклассниками. В младшем школьном возрасте формируются черты характера, связанные с общением со сверстниками. К подростку предъявляются более высокие требования, чем к младшему школьнику, для выполнения которых необходимо проявление силы воли. В ранней юности окончательно формируются базовые, нравственные, мировоззренческие основы.

Решающее влияние на становление характера оказывают семья и коллектив, воздействие которого на личность иногда сильнее, чем влияние отдельных, даже очень авторитетных лиц. Необходимым условием воспитания характера является формирование мировоззрения, убеждений и идеалов. Мировоззрением определяется направленность человека, его жизненные цели, устремления, из мировоззрения вытекают моральные установки, которыми люди руководствуются в своих поступках. Задача формирования мировоззрения, убеждений должна решаться в единстве с воспитанием определенных форм поведения, в которых могла бы воплотиться система отношений человека к действительности. Поэтому для воспитания общественно ценных черт характера необходима такая организация игровой, учебной, трудовой деятельности ребенка, при которой он бы мог накопить опыт правильного поведения.

В процессе формирования характера надо закреплять не только определенную форму поведения, но и соответствующий его мотив. Если условия, в которых жил и действовал ребенок, не требовали от него, например, проявления выдержки или инициативности, то соответствующие черты характера у него и не выработаются, какие бы высокие моральные идеи ни прививались ему словесно. Нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, в которых он мог бы проявить мужество. Воспитание, устраняющее все трудности на

жизненном пути ребенка, никогда не может создать сильного характера.

Важнейшим средством воспитания характера является труд. В серьезном и общественно значимом труде, связанном с преодолением трудностей, воспитываются лучшие черты характера — целеустремленность, коллективизм, настойчивость. Важнейшее условие правильной организации воспитательных мероприятий — тесная согласованность учебно-воспитательной работы школы с соответствующими влияниями семьи.

На воспитание характера влияют литература и искусство. Образы литературных героев и их поведение часто служат для школьника своеобразным образцом, с которым он сравнивает свое поведение.

На воспитание характера влияет и личный пример воспитателя, будь то родители или педагоги. То, что делают воспитатели, часто гораздо больше влияет на жизнь ребенка, чем то, что они ему говорят. Как учитель относится к работе, как он следует общественным нормам поведения, владеет ли собой и своими чувствами, каков стиль его работы — все это имеет огромное значение для воспитания характера детей.

Формирование характера невозможно без самовоспитания. Стремление к самосовершенствованию имеет социальную направленность. Н. Островский отмечал, что «для самовоспитания надо, прежде всего, призвать самого себя на собственный беспристрастный суд. Следует ясно и точно, не щадя своего самолюбия, выяснить свои недостатки, пороки и решить раз и навсегда, буду я с ними мириться или нет. Необходимо ли носить эту обузу за своими плечами или я должен выбросить ее за борт». Особенно благоприятным периодом для самовоспитания характера являются подростковый и юношеский возрасты, когда формируется самосознание, осуществляется выбор цели жизни, профессии, друзей. В процессе самовоспитания характера человек должен свои действия и поступки постоянно сверять с моральными принципами и нормами.

Формирование характера в процессе профессиональной, в том числе и педагогической, деятельности предполагает хорошо продуманную систему соответствующих упражнений в поступках, требует постоянной аккуратности в делах, формирование отзывчивости — систематического проявления заботы и внимания к людям не на словах, а на деле.

Выводы

1. Характер — это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обусловливая типичные для индивида способы поведения.

2. Отдельные свойства характера зависят друг от друга, связаны между собой и образуют целостную организацию, называемую структурой характера.

3. Черты характера — это те особенности личности, которые систематически проявляются в различных видах ее деятельности и по которым можно судить о ее возможных поступках в определенных условиях.

4. В отечественной психологии выделяют следующие совокупности черт характера, выражающие основные категории отношений к действительности: к коллективу и отдельным лицам; к труду, достижению целей; к самому себе; к вещам, деньгам.

5. Характер человека формируется достаточно рано в онтогенезе и на протяжении остальной его жизни, проявляет себя как более или менее устойчивый. Сочетание личностных черт, входящих в характер человека, образует различимые типы, позволяющие выявлять и строить типологию характеров.

6. Для становления характера сензитивным периодом является возраст от 2—3 до 9—10 лет: в дошкольные годы формируется отношение к труду, в младшем школьном возрасте — общение со сверстниками, в подростковом — сила воли, в ранней юности закладываются нравственные, мировоззренческие основы личности.

7. В формировании характера большое значение имеет семья, коллектив, а также самовоспитание и стремление к самосовершенствованию, имеющему сознательную направленность.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Оцените качество своего характера сами и предложите это сделать трем-пяти лицам из своего окружения (родным, друзьям, однокурсникам, преподавателям, соседям) по пятибалльной шкале.

1. Настойчивый 5 4 3 2 10 ненастойчивый.
2. Самостоятельный 5 4 3 2 10 несамостоятельный.

3. Аккуратный 5 4 32 неаккуратный,
4. Организованный 5 4 3 2 неорганизованный,
5. Ответственный 5 4 3 2 безответствен н ый.
6. Трудолюбивый 5 4 3 2 нетрудолюбивый,

Предложите качества личности, которые вас интересуют в оценке себя и других (в 7, 8, 9 пунктах):

7. ________________ 5 4 3 2 1 0
8 ________________ 5 4 3 2 1 0
9. _____________________ 5 4 3 2 10

Сравните самооценку с оценкой окружающих. Сделайте выводы об адекватности самооценки.

Задание 2. Проанализируйте свои черты характера, которые: а) вам помогают в жизни, б) мешают в жизни. Для уточнения позитивного отношения к своим чертам характера закончите фразу: «Черта характера, которой я горжусь, — это___________ ».

Вопросы для повторения

1 Что такое характер и черты характера?
2 Почему люди имеют типичные для определенной исторической эпохи черты характера?
3 Какие существуют типологии характера?
4 В чем различие характера и темперамента?
5 Каково соотношение личности и характера?
6 Как формируется характер?

Литература

1 *Левитов Н Д* Психология характера М , 1969
2 *Леонгард К* Акцентуированные личности Киев, 1981
3 *Личко А Е* Психопатии и акцентуации характера у подростков М , 1977
4 *Рогов Е И* Азбука психологии Психология человека М , 2000
5 *Симонов П **В.**, Ершов П **М.*** Темперамент Характер Личность М , 1984

Основные понятия курса

Абсолютный порог ощущений — минимальная величина любой модальности, способная вызвать едва различимое ощущение.

Агглютинация — прием соединения («склеивания») частей двух или нескольких предметов в одно целое.

Адаптация — приспособление организма к действующим раздражителям путем изменения чувствительности анализаторов.

Акцентуация характера — усиление отдельных черт характера, при котором наблюдаются не выходящие за пределы нормы отклонения в психологии и поведении человека, граничащие с патологией.

Альтруизм — черта характера, побуждающая человека бескорыстно приходить на помощь другим людям.

Анимизм — древнее учение об объективном существовании и переселении душ и духов.

Анкета — объединенная единым замыслом система вопросов, направленных на выявление количественно-качественных характеристик предмета анализа.

Анкетирование — метод сбора исследуемых данных на основе опроса с помощью анкет.

Апперцепция — зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, его индивидуальных особенностей и прошлого опыта.

Аффект — кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения (ярость, ужас, отчаяние).

Беседа — метод сбора фактов о психологических явлениях в процессе личного общения по специально составленной программе.

Бессознательное — характеристика психических свойств, процессов и состояний человека, находящихся вне сферы сознания, но оказывающих достаточно сильное влияние на его поведение.

Бихевиоризм — направление в психологии, сделавшее предметом своего изучения поведение, которое рассматривается как реакция на стимул внешней среды.

Внимание — направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.

Воля — способность человека сознательно управлять своим поведением, концентрировать силы на достижении поставленных целей.

Воображение — психический процесс, заключающийся в создании новых образов путем переработки материала восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте.

Восприятие — целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторы.

Галлюцинации — нереальные фантастические образы, возникающие у человека во время болезней, влияющих на состояние его психики.

Генетическая память — хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству.

Гениальность — высший уровень развития у человека каких-либо способностей, делающий его выдающейся личностью в соответствующей области или сфере деятельности.

Гештальтпсихология — направление в психологии, главной целью которого стало исследование психики с точки зрения целостных структур (гештальтов).

Гилозоизм — философское учение о всеобщей одухотворенности материи, утверждающее, что чувствительность как элементарная форма психики присуща всем без исключения вещам, существующим в природе.

Графология — метод психологического исследования, заключающийся в выявлении особенностей характера человека по его почерку.

Гуманистическая психология — направление современной психологии, в центре внимания которой здоровая творческая личность, раскрывающая свои потенциальные возможности в процессе самоактуализации (самореализации).

Грезы — фантазии, мечты человека, рисующие в его воображении приятные, желаемые картины будущей жизни.

Деятельность — специфически человеческая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого человека.

Дифференциальная психология — отрасль психологии, исследующая индивидуальные психофизиологические различия между людьми, отдельные свойства нервной системы.

Житейская психология — психологические знания, почерпнутые из обыденной жизни.

Задатки — врожденные анатомо-физиологические особенности мозга, нервной системы, анализаторов, которые обусловливают природные, индивидуальные различия между людьми.

Зона ближайшего развития — возможности психического развития, которые открываются у человека при оказании ему минимальной помощи со стороны.

Зоопсихология — наука о психике животных, о проявлениях и закономерностях психического отражения, врожденных и приобретенных формах их поведения.

Игра — вид деятельности в условных ситуациях, направленный на усвоение общественного опыта.

Идентификация — метод познания другого человека через образное отождествление себя с ним и принятие его позиции.

Индивид — человек как представитель вида Homo sapiens в единстве врожденного и приобретенного, носитель индивидуально-своеобразных черт.

Индивидуальность — своеобразное сочетание индивидуальных свойств человека, отличающих его от других людей.

Индивидуальный стиль деятельности — целесообразная, соответствующая особенностям темперамента система способов и приемов выполнения деятельности, обеспечивающая наилучшие ее результаты.

Интеллект — совокупность умственных способностей. Характерен для человека и некоторых высших животных.

Интеллектуальные чувства — чувства, связанные с познавательной деятельностью человека.

Интериоризация — перевод внешнего действия во внутренние умственные действия, оперирующие символами.

Интуиция — неосознаваемое постижение мира другого человека или внешних событий, основанное на большом опыте общения с людьми.

Интроспекция — особый способ самонаблюдения, наблюдения собственного сознания, восприятия своих переживаний.

Каузальная атрибуция — мотивированный процесс, направленный на осмысление и объяснение причин поступка другого человека, а также способность предсказывать его поведение.

Когнитивный подход — направление современной психологии, изучающее закономерности получения человеком информации, ее переработки и влияния на поведение человека.

Контент-анализ — метод, используемый для определения психологических особенностей автора текста по наиболее часто употребляемым им смысловым выражениям.

Личность — человек в системе социально-обусловленных характеристик, проявляемых в общественных связях и отношениях, являющихся устойчивыми, определяющими нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

Лонгитюдное исследование — длительное и систематическое изучение одних и тех же испытуемых, позволяющее определить возрастное и индивидуальное развитие психических процессов и поведенческих явлений.

Медицинская психология — отрасль психологической науки, изучающая психологические аспекты деятельности врача и поведения больного, психические проявления болезней; роль

психики в возникновении, протекании и лечении болезней; а также в их предупреждении и укреплении здоровья.

Методология — учение об идейных позициях науки, логике и методах ее исследования.

Механическая память — память, основанная на повторении, без осмысливания действий или материала.

Мечта — планы человека на будущее, представленные в его воображении и реализующие для него наиболее важные потребности и интересы.

Мотивы — внутренние побудительные силы человека, заставляющие его заниматься той или другой деятельностью.

Мотивация — побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее инициацию, направленность, организацию.

Мнемическая деятельность — деятельность, направленная на запоминание, сохранение и воспроизведение воспринятого материала.

Мышление — психический процесс отражения и познания существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира.

Наблюдение — метод психологического исследования, подчиненный исследовательской программе, целенаправленное и систематическое восприятие поведения людей с целью его последующего анализа и объяснения.

Наблюдательность — свойство личности, стремление и умение с наибольшей полнотой подмечать особенности предметов и явлений.

Навык — полностью автоматизированные компоненты действий, сформированные в процессе упражнений.

Направленность личности — система убеждений, интересов, отношений человека, которая определяется влиянием общества, обучением, воспитанием и собственной его деятельностью.

Настроение — слабо выраженное эмоциональное переживание, однако значительно влияющее на деятельность, со слабым осознанием причин и факторов, вызывающих его.

Научная психология — устойчивые психологические знания, полученные в процессе теоретического и экспериментального исследования.

Нейропсихология — отрасль психологической науки, занимающаяся изучением анатомо-физиологических основ высших психических функций.

Общая психология — область психологической науки, изучающая общие свойства и закономерности функционирования психики взрослого человека.

Общение — взаимодействие двух или более людей, включающее обмен между ними информацией познавательного или аффективно-оценочного характера.

Одаренность — особое сочетание способностей, обеспечивающее высший уровень успешности выполнения деятельности.

Онтогенез — процесс индивидуального психического развития человека.

Опрос — метод психологического исследования, основанный на получении от испытуемых необходимой информации на заранее подготовленные вопросы.

Ощущение — простейший психический процесс отражения отдельных свойств предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на соответствующие рецепторы.

Память — процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

Патопсихология — отрасль психологии, изучающая болезненные изменения психики, закономерности нарушения психической деятельности и свойств личности при психических заболеваниях.

Педагогическая психология — наука о психологических закономерностях обучения и воспитания человека.

Политическая психология — отрасль психологии, изучающая психологические компоненты (настроения, мнения, чувства, ценностные ориентации и т. п.) в политической жизни

общества, которые формируются и проявляются на уровне политического сознания наций, классов, социальных групп, правительств, индивидов и реализуются в их конкретных политических действиях.

Потребность — побуждение к деятельности, которое осознается и переживается человеком как нужда в чем-то, недостаток чего-либо, неудовлетворенность чем-то.

Представления — образы предметов, сцен и событий, возникающие на основе их припоминания или же продуктивного воображения.

Привычка — автоматизированный компонент действия, в основе которого лежит неосознанная потребность.

Прикладная психология — область психологии, которая исследует общие психологические проблемы, характерные для конкретных сфер профессиональной деятельности человека.

Психоанализ — направление в науке, созданное 3. Фрейдом. Содержит систему идей, объясняющих развитие, структуру и поведение личности бессознательными, иррациональными причинами. В рамках этого учения найдены методы диагностики и лечения различных душевных заболеваний.

Психология — наука о закономерностях возникновения, развития и функционирования психики и сознания человека.

Психология аномального развития (или специальная психология) — отрасль психологии, которая занимается изучением психологических проблем, связанных с отклонениями от нормального развития.

Психология личности — область психологии, которая занимается изучением социально обусловленных качеств человека, общих закономерностей характера, мотивации, самосознания человека.

Психология развития (или возрастная психология) — область психологии, изучает общие закономерности развития различных психических процессов и качеств личности человека.

Психология религии — отрасль психологии, исследующая психологические проблемы религиозного сознания, представления и чувства верующих людей.

Психология спорта — отрасль психологии, которая занимается рассмотрением психологических особенностей личности и деятельности спортсменов, условий, средств эффективного тренировочного процесса и соревнований.

Психология труда — отрасль психологии, изучающая психологические особенности трудовой деятельности, психологические основы научной организации труда.

Психофизиология — отрасль психологии, изучающая взаимосвязь психических явлений и физиологических процессов организма и нервной системы.

Психика — свойство высокоорганизованной материи — головного мозга, заключающееся в активном отражении объективного мира.

Рефлекс — ответная реакция организма на действия раздражителя, опосредствованная нервной системой.

Рефлексия — процессы внутреннего анализа и рассуждений о происходящих в самом себе психических актов и состояний.

Речь — система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для представления, переработки, хранения и передачи информации.

Ригидность —- заторможенность мышления, проявляющаяся в трудности отказа человека от однажды принятого решения, способа мышления и действий.

Самонаблюдение — наблюдение человека за внутренним планом собственной психической жизни с последующей фиксацией и анализом результатов.

Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Самосознание личности — способность человека выделить себя из окружающей среды, определить свое отношение к ней и самому себе.

Сензитивный период развития — период в жизни человека, обеспечивающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения.

Сенсибилизация — повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов или упражнений.

Синестезия — возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора.

Сознание — высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности при постоянном общении (с помощью языка) с другими людьми.

Социализация — процесс и результат усвоения человеком социального опыта.

Социальная психология — отрасль психологии, которая изучает закономерности поведения и деятельности людей, обусловленные фактом их включения в социальные группы, а также психологические характеристики самих этих групп.

Специальные способности — способности, проявляющиеся только в отдельных видах деятельности (художественные, музыкальные, математические и т. д.).

Способности — свойства личности, характеризующиеся возможностью успешного выполнения какого-либо вида деятельности.

Сравнительная психология — отрасль психологии, которая занимается изучением общего и различного в психической деятельности человека и животных, проблемы соотношения социального и биологического в поведении человека.

Страсть — сильное, глубокое, длительное и устойчивое переживание с ярко выраженной направленностью на достижение цели.

Стресс — состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Сурдопсихология — специальный раздел психологии, который изучает психологию развития ребенка при серьезных дефектах слуха.

Талант — высокий уровень развития способностей человека, обеспечивающий достижение выдающихся успехов в том или ином виде деятельности.

Темперамент — обусловленные типом нервной системы врожденные свойства человека, которыми определяются особенности динамики его психической деятельности.

Тест — стандартизированные задания, требующие решения, ответа или описания.

Тестирование — метод изучения психологических свойств и состояний личности с помощью тестов.

Тифлопсихология — область психологии развития слабовидящих и незрячих детей.

Труд — деятельность, направленная на создание общественно-полезного продукта, удовлетворяющая материальные и духовные потребности людей.

Учение — процесс систематического овладения знаниями, навыками, умениями, необходимыми для выполнения трудовой деятельности.

Установка — готовность, предрасположенность к определенным действиям или реакциям на определенные стимулы.

Фантазия — важное условие нормального развития личности ребенка и усвоение им общественного опыта.

Характер — совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обусловливая типичные для индивида способы поведения.

Человек — биосоциальное существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, высшими психическими функциями (мышлением, логической памятью и т. д.), способное создавать орудия и пользоваться ими в процессе общественного труда.

Чувствительность — способность организмов реагировать на раздражения, не имеющие для них прямого биологического значения, но выполняющие сигнальную функцию, то есть позволяющие ориентироваться в окружающей среде.

Эксперимент — метод получения информации о количественном и качественном изменении показателей деятельности и поведения наблюдаемого объекта или наблюдаемых объектов в результате воздействия на него (них) контролируемых исследователем факторов.

Экстериоризация — реализация умственного действия вовне в виде действий с предметами.

Эмоции и чувства — определенный способ отношения человека к окружающему миру, к другим людям и самому себе, проявляющийся в форме непосредственного переживания.

Эмпатическое слушание — проникновение во внутренний мир другого человека через активное слушание и сопереживание этому человеку в процессе беседы.

Эстетические чувства — чувства, возникающие у человека в связи с удовлетворением или неудовлетворением его эстетических потребностей.

Этические чувства — чувства, в которых отражается отношение человека к требованиям общественной морали.

Я-образ — представление индивида о самом себе.

Приложение к части 1, главе 1

Практическая работа № 1. «Методы психологии»

Задание № 1. Наблюдение

Цель: изучение «поведенческого портрета» личности с помощью метода наблюдения.

Протокол наблюдения

Дата:

Цель наблюдения:

Объект:

Психологические условия (вид наблюдения):

Параметры «поведенческого портрета» личности

1. Общая моторика, выражающая эмоциональное состояние человека (скорость и направление движений, совместные действия).
2. Речевое поведение (степень разговорчивости, интонационное богатство, паузы, темп речи).
3. Пантомимика (осанка, особенности походки, жестикуляция, степень свободы движений).
4. Мимика лица (общее выражение лица, выразительность мимики).
5. Поведение по отношению к другим людям (характер общения, позиция в общении).
6. Внешнее проявление психического состояния (степень покраснения кожи лица, изменение режима дыхания)

Обобщение результатов наблюдения, выводы.

Задание № 2. Анкетирование

Цель

Объект исследования

Вопросы анкеты

Результаты анкетирования

Количественный анализ (таблицы, графики, диаграммы)

Качественный анализ

Выводы

Приложение к части 1, главе 2

Методика определения ориентации субъективного контроля

Инструкция. Читая каждое высказывание опросника, выберите соответствующий вариант ответа:

-3 — совершенно не согласен;

-2 — пожалуй, не согласен;

-1 — скорее не согласен, чем согласен;

+1 — скорее согласен, чем не согласен;

+2 — пожалуй, согласен;

+3 — полностью согласен.

Опросник

1. Продвижение по служебной лестнице, успехи в жизни больше зависят от стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.

[1] **Данная методика разработана на основе шкалы локус-контроля Дж. Роттера, опубликована Е. Ф. Бажиным с соавторами (1984), адаптирована А. К. Осницким, Ю. С. Жуйковым (1996).**

2. Большинство разводов происходит из-за того, что супруги не хотят уступать друг другу.

3. Если суждено заболеть, тут ничего не поделаешь.

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения, от случая.

6. Бесполезно стараться завоевать симпатию людей, если у них сложилось предвзятое мнение о вас.

7. Вмешательство посторонних и их попытки примирить ссорящихся, как правило, успеха не имеют.

8. Я часто чувствую, как мало зависит от меня то, что происходит со мной.

9. Руководителю нужно все проверять самому, а не полагаться на подчиненных.

10. Мои отметки в школе зависели от случая, от обстоятельств, например, от настроения учителя больше, чем от моих собственных усилий.

11. Я строю планы на будущее и верю, что смогу их осуществить.

12. То, что многим кажется удачей и везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что лучше заботиться о здоровом образе жизни, чем прибегать к услугам врачей и лекарствам.

14. Как бы ни старались люди наладить отношения, но если они не подходят друг другу, им это не удастся.

15. То хорошее, что я успеваю сделать, другие обычно оценивают по достоинству.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют большой роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависят от моих усилий и степени подготовленности.

20. В конфликтах с друзьями и близкими я чаще всего чувствую вину за собой.

21. Жизнь большинства людей зависит не от них самих, а от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.

23. Думаю, что сам по себе образ жизни не служит причиной болезни.

24. Именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конечном счете, за плохую работу группы ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях с друзьями и близкими.

27. Если я захочу, то смогу расположить к себе почти каждого.

28. Напрасны усилия родителей повлиять на детей, слишком много других влияний.

29. То, что со мною происходит, — это результат моих собственных усилий.

30. Трудно бывает понять, почему многие руководители так поступают.

31. Человек, который в работе не добился успеха, скорее всего не приложил достаточных усилий.

32. В семье чаще бывает по-моему.

33. Причиной моих неприятностей и неудач чаше были другие, а не я.

34. Ребенка можно уберечь от простуды, если одевать по погоде и следить за ним.

35. В сложных обстоятельствах предпочитаю отложить решение проблем.

36. Успех мало зависит от везения, чаще он — результат упорной работы.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит, как сложатся обстоятельства.

38. Для меня всегда было загадкой, почему я нравлюсь одним и не нравлюсь другим.

39. Всегда предпочитаю принимать решения и действовать самостоятельно, а не надеяться на других или судьбу.

40. К сожалению, достоинства и заслуги человека часто остаются незамеченными, несмотря на все его старания.

41. В жизни бывают ситуации, которые невозможно разрешить безболезненно, даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, если не сумели реализовать свои возможности, должны винить только себя.

43. Многие мои успехи стали возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от незнания, неумения, лени и мало зависело от везения и невезения.

Бланк для ответов

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40
41	42	43	44

Обработка результатов

Числовые показатели высчитываются как алгебраическая сумма всех оценок, выбранных опрашиваемым с учетом оговорок.

В делах: 11, 12, 24, 31, 34, 36, 39,(1, 18, 30, 33, 35).

Во взаимоотношениях: 2, 7, 16, 20, 22, 27, 37, 42, (6, 14, 26, 28).

В решении личных проблем: 15, 17, 29, 32, 44, (3, 5, 8, 10, 21, 23, 40).

Числовые значения в скобках суммируются с обратным знаком, неназванные ответы при стандартной обработке не учитываются.

Например: для определения показателей ориентации субъективного контроля в делах сложить с учетом знака («+» или «—»)

ответы под № 1 1 , 12, 24, 31, 34, 36, 39. В результатах ответов под № 1, 18, 30, 33, 35 сначала изменить знак на противоположный (был 2 стал «—2») и так же сложить с остальными результатами в этой группе.

Интерпретация результатов

Методика позволяет определить два полярных типа ориентации контроля человека за ситуацией: интернальный и экстернальный. **Интервалы** оценивают происходящие с ними события в зависимости от собственных усилий, активно вмешиваются в происходящее и в соответствии с собственными планами строят ожидания. **Экстерналы** больше склонны считать, что все происходящее с ними — результат влияния не зависящих от них обстоятельств, и, соответственно, в своих действиях более зависимы от ожидаемых изменений в окружающем мире.

Полученные значения (см. рис.), находящиеся в зоне между -5 и 10, соответствуют сбалансированности экстернальной и интернальной ориентации. Значения меньше, чем -5, расцениваются как характеристики экстернальной ориентации, больше, чем 10 свидетельствуют об интернальной ориентации.

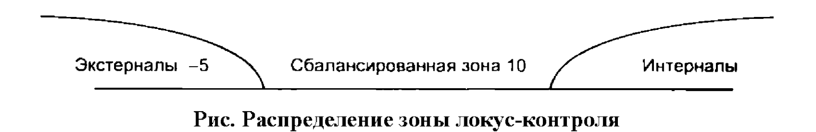


Рис. Распределение зоны локус-контроля

Приложение к части 2, главе 3

Практическая работа № 2. «Внимание»

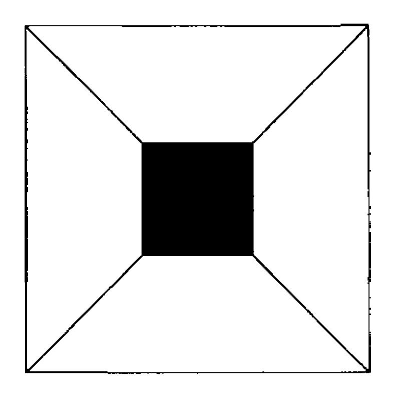
Задание 1. Устойчивость внимания

Цель: проиллюстрировать условия, необходимые для устойчивого внимания.

Инструкция

В течение одной минуты смотрите на рисунок, не отрывая от него взгляда, и отмечайте моменты, когда восприятие изображе-

ния рисунка будет изменяться — усеченная пирамида будет то приближаться, то удаляться.



Обработка результатов

Отметьте количество изображений, когда:

1. Пирамида приближается к вам.
2. Пирамида удаляется от вас.

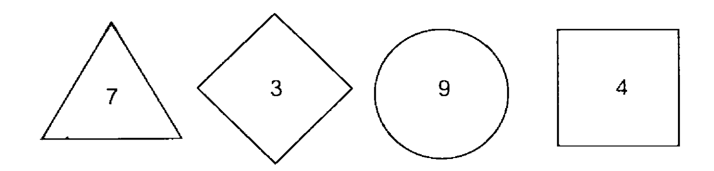
Если в течение одной минуты у вас изменилось восприятие рисунка 7—8 раз, то устойчивость внимания — средняя.

Задание 2. Объем внимания

Цель: определить объем внимания и его зависимость от различных условий.

Инструкция

Смотрите на рисунок в течение одной секунды. Закройте рисунок и запишите, какие фигуры нарисованы и какие цифры вписаны в каждую фигуру.



Обработка результатов

Проверьте свои записи и подсчитайте:

а) сколько фигур вы правильно запомнили;

в) сколько цифр вы правильно запомнили;

с) сколько цифр правильно вписанно в фигуры.

$$V = a + b + c.$$

Если V= 10—12, то объем внимания хорошо развит. Если V = 8—10, объем внимания — среднего уровня развития.

Задание 3. Переключаемость внимания

Цель: определить переключаемость внимания.

Инструкция

На бланке напечатаны буквы русского алфавита. Последовательно рассмотрите каждую строчку, отыскивая буквы К и Н. К необходимо зачеркнуть, Н — обвести кружком. Задание нужно выполнять быстро и точно. По команде «черта» поставить черту на бланке. Работа начинается по команде психолога. Время работы — 30 с.

Изменить установку: К обвести кружком, Н — зачеркнуть.

А	В	С	Х	Е	В	И	Х	Н	А	И	С	И	Х	В	Х	В	К	С	Н	А	И	С	Е	Х	В	Х	Е
Н	А	И	С	Н	Н	В	Х	В	Н	Х	И	В	С	Н	А	В	С	А	В	И	О	В	Н	К	Х	В	А
И	С	Н	А	Х	Е	К	Е	Х	С	Н	А	К	С	В	Е	В	А	И	С	Н	А	С	Н	К	И	В	К
Х	К	Е	К	Н	В	И	С	Н	К	В	Е	Х	С	Н	А	И	С	К	Е	С	И	К	Н	С	Н	Х	В
И	Х	К	А	К	С	А	И	С	Н	А	И	Х	К	В	Е	Н	В	Х	В	Н	Х	С	В	А	Н	Е	К
Н	Х	В	Е	К	И	В	Х	Н	В	К	И	В	Х	К	Е	А	Х	И	Е	Н	А	Е	И	В	Е	К	Е
В	Е	Н	К	А	Х	В	А	К	В	Х	Е	И	Н	Х	К	Н	В	Х	К	И	А	В	Е	И	Е	Н	Х
Х	Н	Е	Х	А	В	Н	Х	Е	А	Е	Н	И	Е	В	К	Е	А	Н	И	Е	В	Н	К	А	В	Е	Н
Н	И	К	В	К	Е	Х	Н	А	В	К	И	Х	Н	А	Е	В	К	Х	Е	Н	В	Х	И	Н	К	Е	Х
А	В	С	Х	Е	В	И	Х	Н	А	И	С	И	Х	В	Х	В	К	С	Н	А	И	С	Е	Х	В	Х	Е
Н	А	И	С	Н	Н	В	Х	В	Н	Х	И	В	С	Н	А	В	С	А	В	И	О	В	Н	К	Х	В	А
И	С	Н	А	Х	Е	К	Е	Х	С	Н	А	К	С	В	Е	В	А	И	С	Н	А	С	Н	К	И	В	К
Х	К	Е	К	Н	В	И	С	Н	К	В	Е	Х	С	Н	А	И	С	К	Е	С	И	К	Н	С	Н	Х	В
И	Х	К	А	К	С	А	И	С	Н	А	И	Х	К	В	Е	Н	В	Х	В	Н	Х	С	В	А	Н	Е	К
Н	Х	В	Е	К	И	В	Х	Н	В	К	И	В	Х	К	Е	А	Х	И	Е	Н	А	Е	И	В	Е	К	Е
В	Е	Н	К	А	Х	В	А	К	В	Х	Е	И	Н	Х	К	Н	В	Х	К	И	А	В	Е	И	Е	Н	Х

Обработка результатов

А", = /я,//?, • 100 % — в первом случае;

$K_2 = m_2/n_2$ ■ 100 % — во втором случае,

где *m* — количество правильно вычеркнутых букв, *n* — количество букв, которые необходимо было вычеркнуть. 90—100 % выполнения задания свидетельствуют о хорошей переключаемое™ внимания.

Задание 4. Произвольное внимание

Цель: оценить особенности произвольного внимания.

Инструкция

В таблице приведены 25 цифр от 1 до 40. В течение одной минуты переписать все цифры в порядке возрастания, сначала выделенные жирным шрифтом, затем курсивом.

Рисунок:

8к	**24у**	*13м*	**7ф**	*22б*	**12и**	*5ь*
8х	*14ф*	**14р**	*Пш*	**15д**	*6г*	**3е**
19к	**3к**	*18л*	**23к**	*16р*	**18х**	*Пр*
21 р	*13а*	**1р**	*22ш*	**Ир**	*23г*	**20д**
5м	**10е**	*4ф*	**25р**	*21ц*	**2т**	**19ж**
12ж	*6а*	**16у**	*20м*	**4е**	*10б*	**9а**
2п	**7н**	*11л*	**15у**	*9к*	**24н**	*1в*

Обработка результатов:

Проверьте свои записи и подсчитайте количество правильно записанных цифр: правильно записанные 14 цифр — высокий результат, меньше 11 — низкий.

Выводы

Приложение к части 2, главе 4

Практическая работа № 3. «Память»

Задание 1. Изучение условий запоминания.

ОПЫТ 1.

Цель: исследовать роль ассоциаций в процессах логического и механического запоминания.

Инструкция

Две серии слов (А и В). В первом ряду между словами существуют смысловые связи, во втором — отсутствуют. Экспериментатор зачитывает 10 пар слов из серии А и предлагает их запомнить. Затем читает только первые слова пар, а объект исследования должен записывать и первое, и второе слово каждой пары.

Серия А

1. Барабан — пионер	**6. Ночь — день**
2. Черное — белое	**7. Ель — сосна**
3. Лампа — вечер	**8. Дом — сад**
4. Солнце — тепло	**9. Свет — тьма**
5. Бабочка — муха	**10. Весна — экзамен**

Экспериментатор снова читает пары слов, испытуемые подсчитывают пары слов, воспроизведенные правильно.

Таким же образом зачитываются и проверяются пары слов из серии Б.

Серия Б

1. Самолет — нва	**6. Очки — замок**
2. Лейка — галстук	**7. Мед — ветер**
3. Лед — трамвай	**8. Ручка — вода**
4. Тетрадь — звонок	**9. Ваза — овца**
5. Мухомор — космос	**10. Жук — завод**

Обработка результатов

Результаты опыта записываются в таблицу (табл. I) для вычисления коэффициентов смысловой и механической памяти. Чем ближе коэффициент к 1, тем больше объем памяти.

Таблица 1. **Сравнение объемов смысловой и механической памяти**

Вид памяти	Количество слов в серии	Запомнившиеся слова	Коэффициент объема памяти
Смысловая	$A_1 =$	$B_1 =$	$C_1 = B_1/A_1$ $C_1 =$
Механическая	$A_2 =$	$B_2 =$	$C_2 = B_2/A_2$ $C_2 =$

ОПЫТ 2.

Цель: исследование зависимости запоминания от установки.

Инструкция

Две серии слов (А и Б). Экспериментатор зачитывает слова из «серии А», испытуемые записывают слова, которые им запомнились (в любой последовательности). При повторном чтении подсчитывается количество правильно воспроизведенных слов.

Серия А

1. Мера **Вода**	***3. Дума*** **Коза**	***5. Туча*** **Нога**	***7. Шуба*** **Мода**	***9. Кума*** **Нота**
2. Чаша **Гора**	***4. Пила*** **Роса**	***6. Зима*** **Рота**	***8. Река*** **Зола**	***10. Сил а*** **Кора**

Далее экспериментатор зачитывает слова из «серии Б». Испытуемые должны записать (в любой последовательности) запомнившиеся слова с буквой «О» в первом слоге. После этого записываются остальные запомнившиеся слова из «серии Б». При повторном чтении подсчитывается количество правильно воспроизведенных слов.

Серия Б

1. Нива **Окно**	**3. Рука** **Пора**	**5. Душа** **Доза**	**7. Губа** **Поза**	**9. Пара** **Роша**
2. Дача **Соха**	**4. Каша** **Сова**	**6. Луна** **Роза**	**8. Лапа** **Ноша**	**10.Муха** **Коса**

Обработка результатов

Подсчитывается количество правильно записанных слов с буквой «О» из обеих серий (А и Б) и находится разность между ними. Подсчитывается количество правильно записанных слов без буквы «О» и находится разность между ними. Делаются самостоятельные выводы о влиянии установки на запоминание.

ОПЫТ 3. **Цель:** изучение влияния осмысленности на характер запоминания.

Инструкция

Экспериментатор зачитывает 20 слов, обозначающих конкретные понятия («серия А»), испытуемые после прослушивания их записывают. Затем экспериментатор зачитывает 20 бессмысленных слов («серия Б»). Студенты их записывают после прочтения.

Серия А

1. Ворона	**8. Яхта**	**15. Автобус**
2. Карета	**9. Кристалл**	**16. Зерно**
3. Огонь	**10. Столб**	**17. Верблюд**
4. Прибор	**11. Вагон**	**18. Часы**
5. Пенал	**12. Бритва**	**19. Город**
6. Карниз	**13. Колокол**	**20. Весы**
7. Слива	**14. Солнце**	**21. Дым**

Серия Б

1. Кепа	**8. Нирик**	**15. Отик**
2. Вида	**9. Вусоч**	**16. Чурач**
3. Гетик	**10. Пяк**	**17. Метич**
4. Фаш	**11. Досан**	**18. Вадид**
5. Касис	**12. Ялис**	**19. Л укор**
6. Тивор	**13. Ламет**	**20. Хот**
7. Сеха	**14. Зик**	

Обработка результатов

1) подсчитать количество воспроизведенных слов из «серии А»;
2) подсчитать количество воспроизведенных слов из «серии Б».

Выявить, какие слова запоминаются лучше — расположенные в начале, в середине, в конце ряда слов. Делаются самостоятельные выводы об особенностях запоминания понятий и бессмысленных слов.

Задание 2. Изучение индивидуальных особенностей памяти

Цель:

1) определить скорость запоминания при слуховом и зрительном предъявлении;

2) определить особенности долговременной памяти.

Инструкция

Даны 12 слов, не связанных между собой по смыслу, для слухового и зрительного предъявления. Испытуемому зачитывается ряд из 12 слов с просьбой воспроизвести его в любом порядке. Экспериментатор фиксирует в протоколе правильно воспроизведенные слова знаком «+» и повторяет весь ряд слов до полного заучивания четыре раза. Каждый раз испытуемый старается воспроизвести все слова из заучиваемого ряда (всего 12 слов). Даже если испытуемый воспроизвел после второго раза все слова, уровень повторения доводится до четырех раз. Через час после заучивания испытуемого просят вспомнить эти слова.

Слова для зрительного предъявления можно написать на небольших листочках бумаги и показывать по одному слову с интервалами между каждым показом в 2—3 секунды. Проводится та же процедура заучивания, что и в первом случае. Через час испытуемого попросят вспомнить слова для зрительного запоминания.

Обработка результатов

Подсчитывается число повторений, проведенных до первого безошибочного воспроизведения всех слов, предназначенных для слухового предъявления, потом — для зрительного, затем количество воспроизведенных слов через час после слухового и зрительного заучивания. Если в процессе воспроизведения испытуемый вместо названных придумывает свои слова, то это свидетельствует о рассеянности внимания и склонности к искажению информации.

Таблица 2. **Протокол опыта по выявлению скорости запоминания при слуховом и зрительном предъявлении материала**

Слуховое восприятие					Через час	Зрительное восприятие					Через час
Слово	Число воспроизведений					Слово					
	1	2	3	4			1	2	3	4	
1 Рыба						1 Нога					
2 Трава						2 Блин					
3 Ложка						3 Газета					
4 Замок						4 Совок					
5 Зима						5 Лилия					
6 Корова						6 Окно					
7 Печка						7 Лист					
8 Перо						8 Курица					
9 Закон						9 Снег					
10 Грамм						10 Ящик					
11 Очки						11 Календарь					
12 Волк						12 Доска					

Сделать выводы об индивидуальных особенностях памяти. При необходимости разработать рекомендации по развитию памяти с использованием мнемических приемов.

Приложение к части 2, главе 5

Правильные ответы:

1. Только обложки, так как последняя страница первого тома соприкасается при обычной расстановке книг с первой страницей второго.

2. 240 км.

3. а. Поднять четыре крайние спички вверх и соединить в одной точке так, чтобы получилась пирамида (рис. 2).

б. Переложить крайние спички внутрь квадрата (рис. 1).

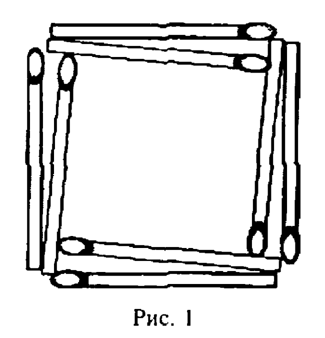


Рис. 1

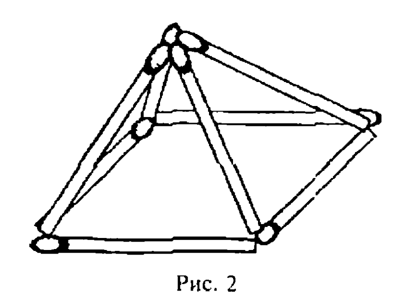


Рис. 2

4. Вместо молотка использовать гирю.

5. а. Осталось три (остальные сгорели).

6. Этот человек — ребенок или карлик (не дотягивается до нужной кнопки).

в. Они подошли с разных сторон. Сначала один перебрался на другой берег, потом второй.

Приложение к части 2, главе 6

Тест «Несуществующее животное»

Инструкция

Придумайте и нарисуйте НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ животное и назовите его НЕСУЩЕСТВУЮЩИМ названием». Лист бумаги лучше всего взять белый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Показатели и интерпретация

ПОЛОЖЕНИЕ РИСУНКА НА ЛИСТЕ.

- В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа.
- Расположение рисунка ближе к верхнему краю листа трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

- Положение рисунка в нижней части — неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, отсутствие тенденции к самоутверждению.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ СМЫСЛОВАЯ ЧАСТЬ ФИГУРЫ (голова или замещающая ее деталь).

- Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности. Активно переходит к реализации своих планов, наклонностей.
- Голова повернута влево — тенденция к рефлексии, к размышлениям. Лишь незначительная часть замыслов реализуется.
- Положение «анфас» трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств — уши, рот, глаза.

- Значение детали «уши» — заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.
- Приоткрытый, рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как болтливость, в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы — боязливость, тревожность.
- Глаза. Прорисовка радужки свидетельствует о переживаниях страха. Ресницы — истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин — женственные черты характера. Ресницы — также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.
- Большой размер головы по сравнению с туловищем говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало, эрудицию свою и в окружающих.
- Дополнительные детали: например, рога — защита, агрессия. Перья — тенденция к самоукрашению и самооправда-

нию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола.

НЕСУЩАЯ, ОПОРНАЯ ЧАСТЬ ФИГУРЫ (ноги, лапы, иногда — постамент).

- Массивность и устойчивость туловища — основательность, обдуманность, рациональность, опора на существенные положения и значимую информацию.
- Легкость в туловище, особенно при отсутствии или почти отсутствии ног, — поверхностность суждений, легкомыслие, импульсивность.
- Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность, творческое начало.

ЧАСТИ, ПОДНИМАЮЩИЕСЯ НАД УРОВНЕМ ФИГУРЫ.
Могут быть функциональными или украшающими.

- Функциональные: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей — энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, любознательность, завоевание своего места под солнцем.
- Украшающие детали — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султане из павлиньих перьев).

ХВОСТЫ.
Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам.

- Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению.
- Влево — отношение к своим мыслям, решениям, к упущенным возможностям, к собственной нерешительности.
- Хвост вверх — уверенность, бодрость.
- Падающий вниз — недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном.

КОНТУРЫ ФИГУРЫ.

- Наличие выступов (типа щитов, панцирей, игл) — защита от окружающих, если она выполнена в острых углах — агрессивная.
- Затемнения линии контура связаны со страхом и тревогой.
- Если поставлены щиты, линия удвоена — с опасением, подозрительностью.

Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению:

- верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение;
- нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения;
- боковые контуры —- недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое — элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного.

ОБЩАЯ ЭНЕРГИЯ.

- Чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание.

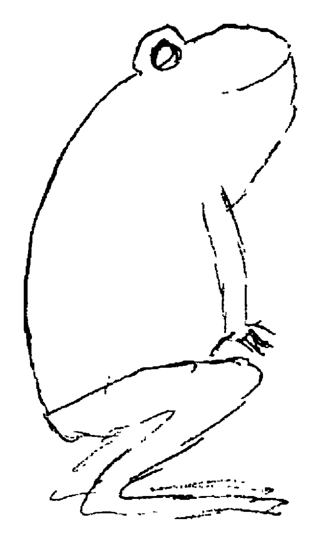
ОБЩАЯ ОЦЕНКА РИСУНКА.

- Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т. д.). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего.
- Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов на рисунке, независимо от их спя зи с той или иной деталью изображении. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии когти, зубы, клювы.

- Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков — вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и т. д. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.
- Фигура круга (особенно ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию.
- Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» — постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.
- Творческие возможности выражены количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим — кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с ластами и т. п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.
- Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», «мухожер» и т. п.). Другой вариант — словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т. п.). Первое — рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются бессмысленные названия, такие как «лялие», «лиошана», «гратекер» и т. п., знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными. Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т. п.) — при соответственно иронически-снисходительном отношении к окру-

жающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», лю-лю», «кускус» и т. п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлиненными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миешиния» и т. п.).

Пример интерпретации рисунка «лягушка-помидор»



Лягушка-помидор, заметившая опасность

Центральная смысловая часть фигуры. Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, его обдумывание и планирование, реализация.

Несущая, опорная часть фигуры. Лапы хорошо прорисованы — основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, опора на существенные положения и значимую информацию.

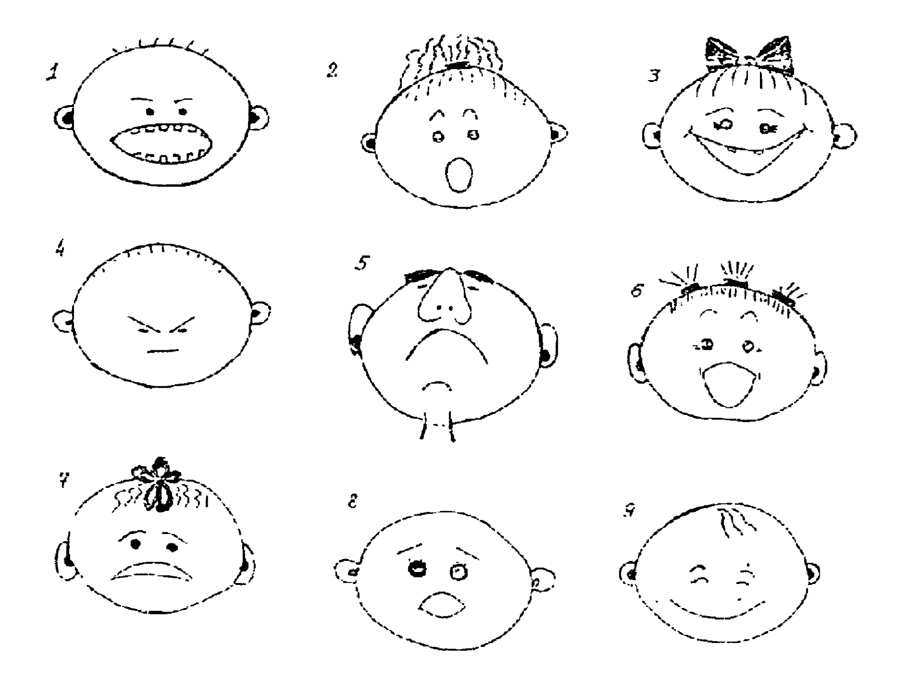
Контуры фигуры. Гладкие, ровные. У человека нет «защиты» от окружающих, нет агрессии.

Общая энергия. На рисунке дано только необходимое количество деталей, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечное! и.) Характерно: экономия энергии, астеничность ор>анилма.

Общая оценка рисунка. Выражены творческие возможности: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (лягушки).

Приложение к части 2, главе 8

Ответы на задание 1:
1 — агрессия;
2 — страх;
3 — радость;
4 — гнев;
5 — гордость;
6 — восторг;
7 — уныние;
8 — удивление;
9 — удовольствие.



Приложение к части 3, главе 3

Практическая работа № 4. «Способности»

Задание 1. Определите уровень вашего творческого потенциала, а также границы вашей любознательности, развитие личностных качеств (веру в себя, постоянство, амбициозность, стремление быть независимым), особенности зрительной и слуховой памяти, степень сосредоточенности, способность абстрагироваться.

Цель: изучение своего творческого потенциала.

Метод: тест «Ваш творческий потенциал».

Инструкция: выберите один из вариантов ответа.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен:

а) да;

б) нет, он и так достаточно хорош;

в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что можете сами участвовать в значительных изменениях окружающего мира:

а) да, в большинстве случаев;

б) нет;

в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете:

а) да;

б) да, при благоприятных обстоятельствах;

в) лишь в некоторой степени.

4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить:

а) да, наверняка;

б) это маловероятно;

в) возможно.

5. Когда вы решите предпринять какое-то дело, думаете ли вы, что осуществите свое начинание:

а) да;

б) часто думаете, что не сумеете;

в) нет.

6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете:

а) да, неизвестное вас привлекает;

б) неизвестное вас не интересует;

в) все зависит от характера этого дела.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства:

а) да;

б) удовлетворитесь тем, что успели добиться;

в) да, но только если это вам нравится.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все:

а) да;

б) нет, вы хотите научиться только самому основному;

в) нет, вы хотите только удовлетворить свое любопытство.

9. Когда вы терпите неудачу, то:

а) какое-то время упорствуете, вопреки здравому смыслу;

б) махнете рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна;

в) продолжите делать свое дело, даже когда очевидно,, что препятствия непреодолимы.

10. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя:

а) из своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;

б) стабильности, значимости профессии, потребности в ней;

в) преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли:

а) да;

б) нет, боитесь сбиться с пути;

в) да, но только там, где местность вам понравилась.

12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось:

а) да, без труда;

б) всего вспомнить не можете;

в) запомните только то, что вас интересует.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом вам языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения:

а) да, без затруднений;

б) да, если это слово легко запомнить;
в) повторите, но не совсем правильно.
14. В свободное время вы предпочитаете:
а) остаться наедине, поразмыслить;
б) находиться в компании;
в) вам безразлично, будете ли вы один или в компании.
15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только тогда, когда:
а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
б) вы более или менее довольны;
в) вам еще не все удалось сделать.
16. Когда вы один(одна), вы:
а) любите мечтать о каких-то, даже, может быть, абстрактных вещах;
б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
в) иногда любите мечтать, но о вещах, которые связаны с вашей работой.
17. Когда какая-то идея вас захватывает, то вы станете думать о ней:
а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;
б) вы можете делать это только наедине;
в) только там, где будет не слишком шумно.
18. Когда вы отстаиваете какую-нибудь идею:
а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;
б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;
в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Обработка результатов

«а» — 3 балла, «б» — 1 балл, «в» — 2 балла.

Вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности;
вопросы 2, 3, 4, 5 — веру в себя;
вопросы 9, 15 —- постоянство;
вопрос 10 — амбициозность;
вопрос 11 — зрительную память;
вопросы 12 и 13 — слуховую память;
вопрос 14 — ваше стремление быть независимым;

вопросы 16 и 17 — способность абстрагироваться;

вопрос 18 — степень сосредоточенности.

Общая сумма набранных баллов покажет уровень вашего творческого потенциала.

49 и более баллов. В вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет богатый выбор творческих возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 баллов. У вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее баллов. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, может быть, вы просто недооцениваете себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

Приложение к части 3, главе 4

Практическая работа № 5. «Темперамент»

Цель: Изучение своего типа темперамента.

Метод: Г. Ю. Айзенк «Личностный опросник»(EPO).

Инструкция: ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Вы часто испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?

2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?

3. Считаете ли вы себя человеком безобидным?

4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?

5. Вы обдумываете свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?

6. Вы всегда исполняете свои обещания, не считаясь с тем, что вам это невыгодно?

7. Часто у вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Вообще вы действуете и говорите быстро, без пауз на обдумывание?

9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы «несчастный» человек, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что вы почти на все могли решиться, если дело «пошло на спор»?

11. Вы смущаетесь, когда хотите завязать разговор с симпатичным незнакомцем (незнакомкой)?

12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?

13. Часто ли бывают случаи, когда вам хочется остаться в одиночестве?

14. Часто ли вас терзают мысли о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?

15. Предпочитаете ли вы книги встречам с людьми?

16. Верно ли, что вас довольно легко задеть?

17. Вы любите часто бывать в компаниях?

18. Бывают ли у вас часто такие мысли, о которых вам бы не хотелось, чтобы узнали другие?

19. Верно ли, что вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?

20. Предпочитаете ли вы иметь немного приятелей (подруг), но зато особенно близких вам?

21. Вы много мечтаете?

22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?

23. Часто ли вас терзает чувство вины?

24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?

25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?

26. Можно ли сказать про вас, что нервы у вас часто натянуты до предела?

27. Вы слывете за человека веселого и живого?

28. После того, как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?

29. Вы обычно чувствуете себя спокойно, когда находитесь в компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?

32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочитаете прочитать об этом в книге, чем спросить у друзей?

33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34. Нравится ли вам работа, которая требует пристального внимания?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?

36. Если бы вы знали, что никогда сказанное вами не будет раскрыто, вы бы всегда высказывались в духе общепринятого?

37. Вам неприятно бывать в компании, где подшучивают друг над другом?

38. Вы раздражительны?

39. Вам нравится работа, которая требует быстроты действий?

40. Верно ли, что вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Вы медлительны и неторопливы в движениях?

42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что иногда не упустите удобный случай побеседовать с незнакомым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Вы чувствовали себя несчастным, если бы долго не могли видеться со своими знакомыми?

47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?

48. Среди людей, которых вы знаете, есть такие, которые вам явно не нравятся?

49. Можете ли вы сказать о себе, что вы уверенный в себе человек?

50. Вас легко задеть, если покритиковать ваши недостатки или недостатки вашей работы?

51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Вам не трудно внести оживление в довольно скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

Обработка результатов по трем шкалам: экстравертированность «Э», нейротизм «Н», лживость (искренность ответа на данный тест) «Л».

За каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется 1 балл по каждому параметру.

«Э» - «да» 1, 3, 8, 10, 17, 22, 25, 27, 39, 44,49,53, 56

«нет» 5, 13, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 46, 51.

«Н» - «да» 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23,26, 28, 31,33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57

«Л» — «да» 6, 24, 36

«нет» 12, 18, 30, 42, 48, 54

Количество баллов складывается. Если по шкале «Л» (лжи) вы набрали больше 5 баллов, то, скорее всего, вы склонны к преувеличению своих качеств, соответственно результаты не отражают действительность.

ХОЛЕРИК - «Э» > 12, «Н» > 12.

САНГВИНИК - «Э» > 12, «Н» < 12.

ФЛЕГМАТИК - «Э» < 12, «Н» < 12.

МЕЛАНХОЛИК - «Э» < 12, «Н» > 12.

Если ваш результат «Э» = 12, «Н» = 12, то у вас смешанный тип темперамента.

Оглавление

Часть 2
ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Раздел 1. Познавательные процессы

Ефимова Наталия Сергеевна

Основы общей психологии

Учебник

Редактор ***И. И. Чеснокова***
Корректор ***Э. А. Зотова***
Компьютерная верстка ***И. В. Кондратьевой***
Оформление серии ***К. В. Пономарева***

Подписано в печать 26.11.2012. Формат 60x90'/$_{6}$.
Печать офсетная. Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 18,0. Уч.-изд. л. 18,
Бумага офсетная. Доп. тираж 600 экз. Заказ № 6820.

Издательский Дом «ФОРУМ»
101990, Москва — Центр, Колпачный пер., д. 9а
Тел./факс: (495) 625-39-27
E-mail: forum-books@mail.ru

ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М»
127282, Москва, Полярная ул., д. 31 в, стр. 1
Тел.: (495) 380-05-40
Факс: (495) 363-92-12
E-mail: books@infra-m.ru
Http://www. infra-m.ru

По вопросам приобретении книг обращайтесь:

Отдел продаж «ИНФРА-М»
127282, Москва, ул. Полярная, д. 31 в
Тел.: (495) 363-42-60
Факс: (495) 363-92-12
E-mail: books@infra-m.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО ордена «Знак Почета»
«Смоленская областная типография им. В. И. Смирнова».
214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.



Ефимова Наталия Сергеевна

Кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии РХТУ им. Д. И. Менделеева.

Автор методических пособий по общей и социальной психологии, учебного пособия «Интеллектуальная гибкость учителя» (2003), практикума «Психология взаимопонимания» (2004), учебного пособия «Психология общения» (2009), учебников «Социальная психология» (2009), «Основы психологической безопасности» (2010), «Социальная психология» (2012).

Ею разработаны оригинальные программы психологических тренингов, направленных на саморазвитие. В настоящее время область научных интересов связана с проблемами психологии безопасности.

